НОРМАН В. УОКЕР

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ

РОСТОВ-НА-ДОНУ
ИЗДАТЕЛЬСТВО РОСТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
1991

ББК Л 99
У 62

РЕДАКТОР Л. Н. *Черкасова*

Уокер Норман В. Сырые овощные соки. Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1991. 80 с.
У 62
ISBN 5—7507—0588—9

В книге предлагаются рецепты сырых овощных и фруктовых соков. Автор подчеркивает значение энзимов, способствующих очищению и ощелачиванию нашего организма, как важной составной части нашего питания.

У $\frac{4001090000-138}{М\ 175\ (03)-91}$ без объявления ББК Л99

ISBN 5—7507—0588—9

ЧЕГО НЕДОСТАЕТ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Чего недостает в вашем организме? Помогите природе обеспечить нужды вашего организма легким, приятным образом и идите по пути, ведущему к цветущему здоровью.

Я знаю, что если я не выпью достаточное количество свежих сырых овощных соков, то важной составной части питания — ЭНЗИМОВ — будет недоставать моему организму.

А как обстоит дело у вас?

Вы и только вы ответственны за последствия того, как вы питаете свой организм. (В вашем питании самым важным является Жизнь).

Ваш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток. Ваше существование зависит от них. Они нуждаются в питании, в живом активном питании. От ВАС и только от ВАС зависит, хорошо или плохо принимаемая вами пища питает Ваш организм!

ЭНЗИМЫ

Основным ключом эффективности питания вашего организма является ***жизнь,*** содержащаяся в вашей пище, и те неосязаемые элементы, известные как ***энзимы.***

Другими словами, элемент, дающий возможность организму питаться и жить, тот элемент, который заключен в семенах и ростках растений, является ***основой жизни*** и называется ***энзимом.***

Энзимы являются сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью. Утверждают, что энзимы «переваривают» раковые образования.

Зная это, мы поймем, почему наша пища должна быть разумно и надлежащим образом отобрана, почему она должна быть сырой и необработанной.

Жизнь и смерть не могут существовать одновременно, будь это сказано относительно вашего организма или относительно овощей, фруктов, орехов и семян. Там, где ***жизнь,*** там и ***энзимы.***

Энзимы чувствительны к температуре выше 47° С. Выше 49° С энзимы становятся инертными точно так, как человеческий организм становится вялым и расслабленным в горячей ванне. При температуре 54° С энзимы уничтожаются.

В семенах энзимы находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства на сотни и тысячи лет.

В трупах доисторических животных, найденных на Дальнем Севере, в Сибири, в других частях Земли, где они были мгновенно заморожены во время ледяных катаклизмов около 50000 лет тому назад, обнаружены энзимы в очень больших количествах. Они активировались, как только останки этих животных оттаивали до температуры тела. Таким образом, энзимы могут быть сохранены при любой низкой температуре без потерь.

Жизнь, как таковая, не может быть объяснена, поэтому мы энзимы назовем веществами на уровне космической энергии или вибрации, увеличивающими химическое воздействие или изменение в атомах и молекулах, которые вызывают реакцию, но при этом не изменяются и не уничтожаются.

Иначе говоря, энзимы являются катализаторами, увеличивающими действие и изменение, сохраняя при этом свои качества.

После этого краткого объяснения вы в состоянии лучше оценить разумный выбор пищи, которой вы намереваетесь питать свой организм, пищи не только в СЫРОМ ВИДЕ, но и пищи приготовленной и используемой так, чтобы она питала клетки и ткани вашего тела быстрейшим и эффективнейшим образом.

Великим законом жизни является ***восполнение.*** Если мы не будет есть, мы умрем. Точно так же, если мы не будем есть ту пищу, которая должна питать организм конструктивно, то мы не только умрем преждевременно, но мы при этом будем страдать.

Поставляя ежедневно организму вещества, из которых он состоит, мы приобретаем отменное здоровье при условии, если при этом мы обратим должное внимание на другие части нашего существа, а именно: на ***мысль*** и ***душу.***

Мы можем есть наилучшую и самую конструктивную пищу, но она не может предотвратить разрушение организма, если страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные чувства будут преследовать вас.

Здоровье является неоспоримым фундаментом для

удовлетворения жизненных потребностей.

Все в жизни — семейные радости и творческие удачи — строится на здоровье и бодрости.

Пища должна быть живой или ***органической*** так же, как соли и минеральные вещества, с тем, чтобы они могли быть усвоены человеческим организмом для восстановления его клеток и тканей.

Солнечные лучи посылают растениям миллиарды квантов энергии, активизируя ***энзимы,*** преобразуя ***неорганические элементы*** в ***органические,*** содержащие жизненно необходимые элементы питания. Благодаря достижениям науки, мы сегодня оказались в состоянии выявить и проанализировать вещества, находящиеся в пище, и сбалансировать их согласно потребностям организма.

Наш организм состоит из многих веществ, главными из которых являются следующие:

Кислород	Кальций	Натрий	Хлор
Углерод	Фосфор	Магний	Фтор
Водород	Калий	Железо	Кремний
Азот	Сера	Йод	Марганец

Исключая несчастные случаи, весь процесс восстановления клеток организма происходит внутри его.

Если в крови, в клетках и тканях, органах и железах и во всех остальных частях организма не содержатся эти элементы в нужной пропорции или если какого-либо из них недостаточно, нарушается равновесие функций организма и появляется состояние, называемое токсемией, или просто отравлением.

Для того чтобы восстановить и поддержать здоровье, пища должна состоять из живых, органических элементов, которые содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах.

Кислород — самый важный из них. При варке пищи находящийся в ней кислород теряется, энзимы уничтожаются и большая часть жизненной силы, необходимой для питания, рассеивается.

Тот факт, что в течение многих поколений миллионы и миллионы людей жили и живут, употребляя почти только вареную пищу, не говорит о том, что их существование — результат употребления вареной пищи. В действительности они находятся в состоянии упадка, что подтверждается токсическим состоянием их организма, независимо от того, знают они об этом или нет. Ибо, ПОЧЕМУ

переполнены больницы, ПОЧЕМУ такое огромное количество сердечных заболеваний, диабета, рака, эмфиземы, случаев преждевременной старости и т. д.?

Природа наделила человеческий организм колоссальной врожденной терпимостью.

Когда мы едим что-нибудь такое, что плохо для нас или несовместимо с потребностями и балансом нашего организма, мы страдаем. В этом случае организм посылает нам предупреждение в виде боли или спазма, ведущих постепенно к одной из бесчисленных болезней, причиняющих страдания человечеству.

Такого рода наказание может выявить себя не сразу, но благодаря поразительной терпимости нашего организма оно скажется через много дней, месяцев, а, может быть, и лет. И тогда приходит день возмездия природы за нарушение ее законов.

После того как мы открыли естественные пути достижения и поддержания нашего здоровья на высоком уровне, а также испытали то блаженное чувство, которое явилось результатом ежедневного применения этого открытия, нам кажется странным, что так много людей не задумываются над этим и как бы умышленно продолжают идти в сторону медленного токсического упадка, тогда как некоторые знания вместе с умственной и внутренней стойкостью могли бы помочь им избежать преждевременного и подчас болезненного разрушения организма.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ ОВОЩИ?

Не знающие принципов, связанных с применением свежих сырых соков фруктов и овощей, вполне естественно нас спросят: «Почему бы не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ простой: для переваривания твердой пищи требуется много часов, прежде чем ее питательные вещества станут достоянием клеток и тканей организма. Несмотря на то что клетчатка фактически не представляет питательной ценности, она действует как внутренняя метла во время перистальтического действия кишечника, поэтому

кроме питья соков необходимо есть сырую растительную пищу. Соки же перевариваются и усваиваются организмом быстро, порой в течение нескольких минут, причем пищеварительная система при этом затрачивает минимум энергии.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки. В промежутках между ячейками клетчатки заключены атомы и молекулы необходимых нам питательных веществ. Именно эти элементы и соответствующие им энзимы в свежих сырых соках способствуют быстрому питанию клеток и тканей, желез, органов и каждой части нашего тела.

Однако клетчатка овощей и фруктов также ценна. Когда съедаемая нами пища сырая и необработанная, то эта клетчатка действует подобно внутренней кишечной метле. Но если пища варится, огонь уничтожает жизненную силу, и клетчатка, потеряв свой магнетизм, очень часто оставляет слой шлака на стенках кишечника. Со временем этот шлак накапливается, загнивает и вызывает токсемию; затем толстая кишка становится вялой, перекошенной, склонной к колиту, дивертикулезу и другим нарушениям.

Соки, извлеченные из свежих сырых овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы в состоянии обеспечить все клетки и ткани организма элементами и ***питательными энзимами,*** в которых они нуждаются, именно в таком виде, в каком они лучше всего перевариваются и усваиваются.

Обратите внимание на то, что я называл ***питательными энзимами.*** Этот термин относится к энзимам, находящимся в нашей пище. Ткани нашего организма имеют соответственно свои энзимы, которые помогают нам и взаимодействуют друг с другом в процессе переваривания и усвоения нашей пищи. Кроме того, каждая клетка нашего организма в изобилии имеет энзимы. Например воздух, вдыхаемый нами, состоит приблизительно из 20% кислорода и 80% азота. С другой стороны, выдыхаемый нами воздух в основном состоит из углекислого газа и углекислоты. Что же происходит с азотом? Вот что: как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда, альвеол, две группы энзимов, находящихся в легких, вступают в действие. Одна группа энзимов, называемых оксидазами, выделяет кислород, а другая группа энзимов, называемая нитразой, выделяет азот из воздуха. Кислород собирается, также при содействии энзимов, и разно-

сится кровью по всему организму, а азот при помощи «транспортирующих» энзимов поступает в организм для образования протеина.

В полости рта, в желудке, в кишечнике и во всем организме имеется бесчисленное множество энзимов, из которых более двенадцати видов участвуют в переваривании и усвоении нашей пищи с помощью частиц, находящихся в молекулах самой пищи.

ВАРЕНАЯ ПИЩА

Мы живем в атомном веке, и употребление пищи ослабляет нас, создавая физический и умственный конфликт, что в свою очередь является помехой в нормальном течении нашей жизни.

Как уже было сказано выше, соки сырых свежих фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами и тем способом, при котором они могут быть наиболее эффективно усвоены.

Мы должны хорошо помнить, что хотя вареные и обработанные продукты питания и поддерживают наше существование, но это не значит, что они в состоянии регенерировать атомы, обеспечивающие наш организм жизненной силой. Как раз наоборот, постоянное употребление вареной и переработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей.

Нет на свете такого лекарства, которое было бы в состоянии обеспечить кровь тем веществом, которое организм мог бы использовать для восстановления и регенерации.

Можно хорошо есть четыре или пять раз в день, и все же организм может голодать вследствие недостатка необходимых элементов в пище и нарушения равновесия энзимов.

Фруктовые соки являются средством, очищающим человеческий организм, но фрукты должны быть при этом спелыми. Фрукты за небольшим исключением нельзя есть с пищей, содержащей крахмал и сахар. Достаточное разнообразие фруктов обеспечивает организм всеми необходимыми углеводами и сахаром.

Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии, что они употребляются

только в свежем сыром виде без применения предохраняющих их от порчи веществ, и если они хорошо извлечены из овощей. Наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому овощи необходимо хорошо пережевывать.

В конечном счете сырая растительная пища является питанием человека, однако она не все в состоянии сразу изменить укоренившуюся с детства привычку есть в основном пищу или полностью вареную или только сырую. Такая внезапная перемена может вызвать беспокойство человека, перешедшего на натуральное питание, но тем не менее это будет только полезной очистительной реакцией. В этом случае при переключении на сырую пищу разумно консультироваться с лицом, имеющим опыт относительно подобных реакций.

Требуется значительная умственная и внутренняя сила воли для такого перехода и дальнейшего употребления натуральной пищи, но мы утверждаем, что это окупится с лихвой.

Во всех случаях свежие овощи, сырые соки овощей являются исключительно необходимым дополнением к любой пище. Это особенно необходимо для людей, питающихся смешанной пищей, ибо как раз у них — недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм получит из натуральных свежих соков.

Необходимо также отметить, что питание исключительно сырой пищей без включения в диету достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков тоже несовершенно. Это объясняется тем, что удивительно большой процент атомов, составляющих питательные вещества в сырых продуктах, используется пищеварительными органами при переваривании и усвоении пищи, как горючее для энергии. Процесс пищеварения обычно длится 3, 4 или 5 часов после принятия пищи. Эти атомы, давая некоторое питание организму, в основном расходуются в виде топлива, и только малый процент остается для восстановления клеток и тканей.

Но когда мы пьем соки овощей, то ситуация совсем иная, ибо соки перевариваются и усваиваются буквально через 10—15 минут после их принятия, причем они почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов нашего организма.

Главное в том, чтобы вы пили эти соки в свежем виде и ежедневно.

2. Зак. 214

СОКИ — НЕ КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА

Концентрированная пища, это пища, прошедшая процесс обезвоживания. Соки же представляют собой пищу весьма жидкую, состоящую большей частью из органической воды высшего качества, содержащей атомы и молекулы почти в микроскопических количествах и именно те, в которых клетки и ткани организма больше всего нуждаются.

Для получения «полноценных» соков важно, чтобы клетчатка овощей и фруктов хорошенько растиралась. Только в таком случае важнейшие элементы высвобождаются из клетчатки, а такие «полноценные» соки, являясь органической или живой пищей, усваиваются очень быстро и восстанавливают весь организм.

Соки являются неконцентрированной, но самой питательной пищей. Для примера скажем, что сравнивая морковный сок со свежим коровьим молоком, мы находим, что при их натуральном химическом составе содержание воды в этих двух продуктах по объему почти одинаково.

Конечно, сравнивать коровье молоко с морковным соком совершенно абсурдно. Коровье молоко — это продукт, образующий больше всего слизи в человеческом организме. Содержание казеина в коровьем молоке исключительно высокое, примерно на 300% больше, чем в материнском молоке (казеин — это побочный продукт, получаемый из молока: применяется как прочный клей). Этот факт является причиной образования слизи у детей и взрослых, пьющих такое молоко и страдающих от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов и бронхиальных нарушений в то время, как морковный сок является одним из лучших средств очищения организма от слизи!

Огромное количество слизи, образующееся в организме от употребления коровьего молока, наблюдается не только у детей, но и у взрослых. У последних накопление слизи гораздо опаснее, ибо их сопротивляемость с возрастом соответственно слабее.

Если уж так хочется пить молоко, то единственным молоком, приемлемым для пищеварения человека, начи-

ни с детского возраста до старости, является ***сырое козье молоко.***

Сырое козье молоко не образует слизи и его можно пить только сырым, не нагревая выше 47° С.

Для ребенка лучшим молоком является материнское (конечно, если мать питается натуральной пищей), за ним идет козье молоко; к нему хорошо добавить сырой морковный сок или любой другой свежий растительный сок. О молоке мы еще поговорим позже.

Различные части и органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, содержащих уже названные элементы. В процессе нормальной жизнедеятельности человека эти клетки постоянно отмирают и должны быть восстановлены. Необходимая для этой цели пища должна быть живой органической пищей и должна содержать большое количество живых органических веществ и минеральных солей, необходимых для эффективного функционирования организма и поддержания его в нормальном состоянии.

Диета, состоящая целиком или в основном из лишенной жизненной силы пищи, неизменно приводит к расстройству этих клеток и к болезням. В этом случае для естественного возвращения организма к нормальному состоянию необходимо основательно очистить организм и начинать восстановительный процесс с помощью сырых соков и овощей.

Доказано, что употребление сырых соков овощей и фруктов является быстрейшим и наиболее стабильным способом пополнения организма недостающими элементами.

Далее приводятся необходимые указания для применения соков, если они получены надлежащим образом.

КАК МЫ МОЖЕМ ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ВЛИЯНИЯ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

Нам удалось установить, что химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве против вредителей, собираются в клетчатке и что эти яды не влияют на энзимы, атомы и молекулы овощей и фруктов.

Хорошо известно, что отсутствие правильного соотношения элементов в натуральных пищевых продуктах находится в прямой зависимости от соответствующего недостатка или отсутствия элементов в почве, где они росли.

Сок содержит все элементы, энзимы, атомы и молекулы элементов, имеющихся во фруктах и овощах, и сам свободен от химикатов.

Таким образом, мы нашли ответ на вопрос, как предохранить себя от воздействия ядовитых химических веществ, так широко применяемых во всем мире. Разумеется, при употреблении салата мы не можем гарантировать себя от химикатов. В этом случае надо стараться закупать продукты, не опрысканные химикатами, или выращивать их самим.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО ПИТЬ СОКИ?

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г соков в день. Предпочтительно пить от одного литра до четырех литров в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

В лаборатории пищевой химии и научных исследований города Норвок установлено, что только методом растирания можно достичь высвобождения из клетчатки всех жизненно важных элементов. Однако, если нет возможности приобрести соковыжималку типа «растиратель» или гидравлический пресс, то можно использовать и обычную центробежную соковыжималку.

Многие знают о том, что существует живая ***органическая вода*** и ***неорганическая вода.***

Природа снабдила растения лабораторией, где неорганическая дождевая и речная вода преобразуется в «живую» органическую воду с «живыми» атомами. Водопроводная вода не только не органическая, где атомы представляют собой минеральные элементы, совершенно лишенные жизни, но почти во всех городах она загрязняется неорганическим хлором и другими химическими веществами и становится совершенно негодной для человека и животных. Ключевая вода, как и дождевая, также неорганическая.

Единственным источником живой органической воды являются растения — наши овощи и фрукты, и особенно получаемые из них соки.

Однако, повторяю, соки должны быть сырыми для того, чтобы сохранить свои живые, органические свойства. Они не должны подвергаться варке, обработке, консервированию или пастеризации. В противном случае все энзимы уничтожаются, а атомы превращаются в неорганические или «мертвые» атомы, это относится к H_2O (вода), а также к минеральным и химическим атомам, из которых состоят соки.

ЛЮЦЕРНА

Люцерна — исключительно ценное бобовое растение. Оно не только богато всеми основными минералами и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма, но и содержит также многие редкие элементы, находящиеся глубоко в почве, так как ее корни достигают глубины 10—30 метров.

Отмечу особенную ценность богатого состава и должного баланса в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы весьма необходимы для правильного функционирования различных органов нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, она представляет колоссальную ценность для человека, употребляющего полученный из неё свежий сок.

Если нет возможности приобрести свежую люцерну, то нужно есть чуть проросшие семена, которые также очень полезны, в особенности зимой.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Растения удивительно оживляют и преобразуют неорганические (безжизненные) вещества в живые клетки и ткани.

Травоядные животные едят сырые растения. Они вводят в свой организм живую пищу и превращают её в более сложный живой организм.

С другой стороны, растения, будь это овощи, фрукты или травы берут неорганические элементы из воздуха и воды, превращая их в живые органические элементы. Они берут азот и углерод из воздуха, азот, минеральные вещества и минеральные соли — из почвы, кислород и водород — из воды.

Самыми существенными и сильными факторами в этом процессе преобразования являются энзимы и жизненно

[illegible] лучи солнца, вырабатывающие хлорофилл. Молекула хлорофилла состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода вокруг одного атома магния. Интересно сравнить такое расположение атомов с гемоглобином в красных кровяных шариках нашей крови, который имеет подобное расположение атомов элементов вокруг одного атома железа вместо одного атома магния у хлорофилла.

В этой аналогии мы находим одну из тайн, объясняющих, почему хлорофилл так ценен для человеческого организма. Строгие вегетарианцы, которые не едят крахмалистые и крахмалы, но пьют много свежих соков, включая и зеленые соки, живут намного дольше, меньше болеют, чем люди, питающиеся в основном вареной пищей, и мало употребляющие или совсем исключающие из своего меню сырые овощи или соки.

Одним из наиболее богатых хлорофиллом растений является люцерна. Употребление в пищу люцерны дает человеку здоровье, силу, энергию до глубокой старости; при этом сопротивляемость организма к инфекциям феноменальная.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его лучше пить с морковным соком. В этом случае польза, приносимая каждым соком в отдельности, увеличивается. Было отмечено, что такая комбинация хорошо помогает при большинстве болезней артерий и расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

Хлорофилл очень хорошо помогает также при расстройствах дыхательной системы, в особенности легких. Причиной заражения пазух, а также бронхиального и астматического состояния, включая сенную лихорадку, является слизь.

Строгие вегетарианцы, не употребляющие коровьего молока, мучных изделий и продуктов из концентрированных сахаров, не страдают этими болезнями, в особенности, если они избегали подобной пищи с самого детства. Все сказанное ничуть не фантастично. Это просто-напросто соответствует здравому смыслу, абсолютно естественно и доказано на экспериментах, не оставляющих ни малейшего сомнения.

Лица, питающиеся сырой растительной пищей, в состоянии даже в пожилом возрасте освободиться от вышеперечисленных недугов без помощи хирургии и лекарств.

Нужно отметить, что заражение пазух является делом наших защитных друзей, микробов, пытающихся помочь

нам, разрушающих накопившуюся слизь так, чтобы она могла быть удалена из организма. Вместо того, чтобы помочь им очистить тело от накопившихся отбросов с помощью клизмы, нами делаются попытки высушить слизь и «сморщивать оболочки» применением адреналина, эпинефрина или других лекарств. Иногда даже применяют сульфамидные средства, признанные вирулентными и пагубными, не принимая во внимание последующего вреда и опасности их применения.

Наш организм обладает самой совершенной системой очищения; необходимо только держать ее в наиболее работоспособном состоянии. Наши легкие должны быть свободными от испорченного воздуха, табачного дыма и т. д.; наша кожа должна быть чистой для того, чтобы поры ее могли выбрасывать яды, приносимые к ней лимфой; почки должны трудиться без вредного воздействия алкоголя и продуктов, содержащих мочевую кислоту; толстая кишка должна промываться для удаления скопившихся за 30, 40, и 50 лет шлаков и токсинов.

Однако это только часть проблемы. Клетки и ткани всего организма должны получать живую органическую пищу. Это значит, что мы должны отказаться от пищи, живая энергия которой уничтожена огнем или переработкой. Вы можете руководствоваться моей книгой «Питание и салаты», которая вызвала множество положительных отзывов со стороны читателей, получивших пользу, практикуя содержащиеся там простые правила и меню.

Сок моркови, люцерны и латука (сорт салата) восполняют необходимое питание корней волос. Ежедневное использование этой смеси (0,5 литра) поможет росту волос в значительной степени.

СОК СПАРЖИ

Спаржа содержит большое количество алкалоида, известного как аспаргин. (Алкалоиды находятся в живых растениях. Они содержат активные жизненные элементы растения, без которых оно не может расти). Он состоит из углерода, водорода, азота и кислорода.

Когда спаржа варится или консервируется, то этот алкалоид пропадает, ибо водород и кислород рассеиваются, а натуральные соли, образованные соединением этого алкалоида с другими элементами, уничтожаются.

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство, в особенности в сочетании с морковным соком, т. к.,

[illegible] его отдельно, то он может давать сильное раздражение на почки.

Сок полезен при почечных заболеваниях и при восстановлении больных желез. При малокровии и диабете этот сок полезен вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней (см. «Болезни и рецепты»).

Так как этот сок способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, то он полезен при ревматизме, неврите и т. д. Причиной ревматизма являются конечные продукты пищеварения, получающиеся при употреблении мяса и мясных продуктов, которые образуют большое количество мочевины.

Вследствие того, что человеческий организм не в состоянии полностью переварить и усвоить так называемые «полноценные белки», содержащиеся в мясе и мясных продуктах, то при чрезмерном употреблении их большая часть мочевой кислоты скапливается в мышцах.

Постоянное употребление животных белков перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньшее количество мочевой кислоты выделяется из организма и соответственно большее ее количество поглощается мышцами.

Следствием всего этого является ревматизм. Это же — одна из причин заболевания предстательной железы. В этом случае сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным соком хорошо помогает.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Сок свеклы самый ценный для образования красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще.

Женщинам он особенно полезен, если его пить минимум 0,5 литра (в смеси с морковным соком) ежедневно.

Один только свекольный сок, при употреблении более одного винного бокала в один прием, может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошноту. Опыт показал, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличить количество свекольного сока, пока организм лучше перенесет его полезное очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стакана свекольного сока 2 раза в день.

Во время менструальных расстройств сок свеклы весь-

ма полезен, в особенности если во время этого периода сок пить небольшими порциями, не более 1 винного бокала (50 – 100 г) 2 или 3 раза в день. Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарств или синтетических гормонов. В конце концов любое лекарство или неорганическое химическое вещество не может дать больше, чем временный успокоительный эффект. После принятия подобных лекарств или синтетических гормонов часто страдают от того, что организм пытается вывести эти неорганические вещества. В конечном итоге страдает принимающий лекарства, а не тот, кто рекламирует или назначает их.

Природа дала в наше распоряжение естественные способы, с помощью которых мы можем искать здоровье, силу, энергию и живучесть. Она наделила нас также, в большей или меньшей степени, разумом, способным постичь знания. Когда мы используем наш разум, природа улыбается нам. А когда мы не пользуемся им, то она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием, удивляясь тому, что ее создание оказалось таким глупым.

Несмотря на то что фактическое содержание железа в красной свекле невысоко, все же из-за его высокого качества она является великолепным питанием для красных шариков. Самым положительным свойством химических элементов в красной свекле является то, что в ней содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, в особенности когда вследствие употребления вареной пищи в организме накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах (при расширении и затвердении вен или сгущении крови, вызывающих высокое кровяное давление и другие виды нарушения сердечной деятельности).

20%-ное содержание в красной свекле калия обеспечивает общее питание для организма, так же как 8%-ное содержание хлора является великолепным органическим очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, стимулируя также деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора и серы с одной стороны, и калия и других щелочных элементов с другой стороны. Все это, вместе с высоким содержанием витамина А, является наилучшим естественным строителем кровяных клеток, в особенности красных кровяных шариков.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И КОКОСОВОГО ОРЕХА

Эта смесь кроме того, что является мощным строителем организма, служит также весьма эффективным очищающим средством почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Камни и песок в желчном пузыре и почках являются естественным результатом несостоятельности организма вывести накопившийся неорганический кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахаров.

Желчный пузырь непосредственно связан с печенью, а с кровяным потоком — через желчный проток и проток печени. Вся употребляемая нами пища распадается в пищеварительном тракте, а содержащиеся в ней элементы переносятся в кровь для дальнейшей обработки. Никакие концентрированные зерновые или мучные продукты не могут быть полностью использованы для восстановления клеток и тканей в особенности если они огнем лишены жизненной силы. Однако элементы эти должны пройти через печень, и среди них присутствует кальций. Такие молекулы крахмала не растворимы в воде.

Живой органический кальций необходим всему организму, а такой кальций — единственный вид кальция, который растворим в воде — может быть получен только из сырых, свежих фруктов и овощей и их соков. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается.

Кальций, имеющийся во всех концентрированных

крахмалах и сахарах, подвергшихся действию огня, неорганический и в воде не растворим. Поэтому этот неорганический кальций является чуждым для организма элементом и как таковой при каждой возможности удаляется потоком крови и лимфы. Первым удобным местом для выбрасывания неорганического кальция является желчный проток, проносящий его в желчный пузырь. Следующим удобным местом являются так называемые мертвые концы кровеносных сосудов, либо в полости живота, что вызывает опухоли, либо в анусе (геморрой). Атомы неорганического кальция случайно проходящие через эти полости, обычно доходят до почек.

При постоянном употреблении хлеба, крупяных и мучных продуктов постепенно увеличивается количество накопившегося неорганического кальция и образуются песок и камни в этих органах.

Многочисленными опытами установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев) не нужно и глупо. Разумным применением естественных способов можно достигнуть лучших результатов.

Выпивая сок 1 лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день и 0,5 стакана смеси морковного, бурачного и огуречного соков 3—4 раза в день, вы можете помочь исчезновению песка и камня в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размера камней).

Приведем только один из многочисленных примеров: мужчине около 40 лет, в течение 20 лет страдал острыми болями. Врачи установили камни в желчном пузыре, что было подтверждено рентгеновскими снимками. Только его страх перед операцией оставил его желчный пузырь там, где ему следовало быть.

Узнав о соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий этой книги, он обратился ко мне. Я ему сказал, что быстрое лечение соками может вызвать более сильные боли, чем те, которые он испытывал раньше, но что они будут продолжаться от нескольких минут до одного часа, а затем с прохождением растворенного кальция вовсе прекратятся.

Он начал пить по 10—12 стаканов горячей воды, прибавляя сок одного лимона в каждый стакан воды, и около 1,5 литра смеси морковного и свекольного соков в течение дня. На следующий день у него начались приступы ужасной боли, длившиеся по 10—15 минут каждый. К концу

[illegible] наступил кризис, во время которого он катался [illegible] от сильнейшей боли, но вдруг боли стихли и [illegible] после того, как камни вышли наружу, они вызвали [illegible] [illegible]ние в виде грязи в моче. В этот вечер он стал совсем другим человеком. На следующий день он предпринял длительное путешествие из Нью-Йорка в Вашингтон и далее в Канаду со мной в моей машине, чувствуя себя на 20 лет моложе и удивляясь простоте чудодействия природы.

Это не единичный случай. Тысячи и тысячи людей во всем мире, с благодарностью свидетельствовали о полученной ими пользе от соков сырых овощей.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам одно из великолепнейших очистительных и целительных средств для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Следует помнить, что когда мы едим мясные продукты, то в организме образуется большое количество мочевой кислоты, которую он не в состоянии полностью вывести с помощью почек, что создает определенное перенапряжение этого органа. Это в свою очередь действует на организм в целом. Поэтому такое сочетание соков неоценимо для очищения. В то же время, необходимо воздержаться, хотя бы на некоторое время, от употребления концентрированного сахара и крахмала, а также мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние. Из опыта мы знаем, что после восстановления здоровья, если мы предпочтем вновь ухудшить его, нам стоит только опять вернуться к употреблению неживой пищи. Поистине отрадно отметить, что многие люди пришли к убеждению, что ради здоровья, бодрости и силы стоит пожертвовать пищей, которая более вкусна, чем питательна.

Тем не менее, питательная пища может быть вкусно приготовлена, если научиться простому приготовлению. Изучите мою книгу «Питание и салаты».

СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Смесь сока брюссельской капусты с морковным, салатным и соком стручковой фасоли дает такое сочетание элементов, которое помогает усилить и восстановить функции поджелудочной железы. Установлено, что соки эти исключительно полезны при диабете.

Однако он приносит пользу только в том случае, когда все концентрированные крахмалы и сахара исключаются

из диеты, а кишечник регулярно очищается от накопившихся шлаков клизмами.

СОК КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим и сбавляющим вес свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода, что способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника, но это только в том случае, если сок капусты употребляется в сыром виде без добавления соли.

Если после употребления капустного сока образуется большое количество газа или ощущается другое беспокойство, то это может быть следствием ненормального, токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок или смесь соков моркови и шпината. Когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С, а также средство очищения, в особенности при заболеваниях десен. Но когда капуста варится, действие энзимов, витаминов, минералов и солей уничтожается. 50 килограммов вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 граммов сырого капустного сока, если он правильно приготовлен.

Сок капусты весьма эффективно применяется при опухолях и запорах. Так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она также исчезает при употреблении этого сока.

Добавление соли к капусте или её соку не ... уничтожает её ценность, но и вредно.

СОК СЫРОЙ МОРКОВИ

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3 или 4 литров в день. Этот сок помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он содержит самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е, Ж(Г) и К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящая грудью мать, с целью улучшения качества молока, должна ежедневно пить много морковного сока, ибо грудное молоко при некоторых обстоятельствах может не дать жизненно необходимых элементов питания. Достаточное количество сырого морковного сока, употребляемого в последние месяцы беременности, уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении. Ежедневное употребление 0,5 литра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем 12 килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость к инфекциям и действует весьма эффективно вместе с надпочечной железой. Он повышает сопротивляемость к инфекциям глаз, горла, а также миндалевидной железы, пазух лицевой части черепа и дыхательных органов в целом.

Сок этот предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющихся в сыром морковном соке. В случае употребления сока заметно очищается печень, а вещество, закупоривающее проходы, растворяется. Зачастую при очищении выделяется такое большое количество шлака, что кишечные и мочевые каналы не в состоянии выделить его и он естественно проходит в лимфу для выхода из организма через поры кожи. Этот растворенный шлак имеет оранжевый или желтый пигмент и поэтому иногда кожа может побледнеть. Такое побледнение кожи после питья морковного или других соков, указывает на происходящий процесс очищения печени и впоследствии проходит.

Побледневшая кожа также может являться следствием недосыпания, недостаточного отдыха и переутомления.

Эндокринные железы, в особенности надпочечная и гонады, нуждаются в питательных элементах, имеющихся в сыром морковном соке. Иногда бесплодие излечивается от питья этого сока. Установлено, что причиной бесплодия является продолжительное употребление пищи, в которой атомы и энзимы уничтожаются варкой или стерилизацией.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются причиной недостаточности в организме некоторых элементов, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как офтальмия, конъюнктивит и другие.

Если из свежей, хорошего качества моркови надлежащим образом извлекать сок, то такой сок очень богат живыми органическими щелочными элементами, такими как натрий и калий. Он содержит также много кальция, магния, железа, фосфора.

Как средство борьбы против язв и раковых образований, сырой морковный сок является чудом нашего века. Однако необходимо, чтобы он был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена.

Установлено, что одной из основных причин появления язв и раковых образований является продолжительно возбужденная нервная система, в особенности в детском возрасте. Лечение этих заболеваний должно начаться с устранения причин, вызывающих нервное возбуждение (гнев, страх, зависть и т. д.), в противном случае не помогут самые эффективные методы лечения.

Иногда после питья большого количества морковного сока происходит очистительная реакция или даже некоторое беспокойство. Этот процесс является совершенно естественным, указывающим на то, что организм начал очищение и что морковный сок является самым нужным для этой цели средством.

Морковный сок представляет собой наилучшую органическую воду и такое питание, в котором полуголодные клетки и ткани организма особенно нуждаются.

Необходимо помнить, что когда нас одолевает усталость, беспокойство и т. д., то причиной всему этому в основном является толстая кишка. На основании опыта

установлено, что толстая кишка ни в коем слу[illegible] [illegible] развиваться и действовать нормально, если [illegible] будет питаться в основном только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Если мы чувствуем себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстой кишки. После этого свежие овощные сырые соки эффективнее произведут процесс регенерации (восстановления).

Мы установили, что в этом случае наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Рецепты даны в конце книги.

Помните, что количество необходимого для организма сока зависит от его качества. Обычно нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, чем сока, полученного «растирателем» или гидравлическим прессом.

Помните, что соки — это ***наилучшее питание***, и если мы будем употреблять их в течение нашей жизни, то продолжительность нашей здоровой жизни будет больше, чем если мы их не будем пить вовсе.

Морковный сок состоит из соединения таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического равновесия.

Этот сок питает особенно хорошо оптическую систему. Многие молодые люди, подавшие заявления в летные училища, из-за плохого зрения не были допущены к дальнейшим экзаменам. После нескольких недель употребления большого количества свежего сырого морковного сока они вновь были обследованы и признаны годными.

Несведущий человек обычно страшится и пугается даже самой мысли о раковых заболеваниях, а в действительности понять причины и развитие их очень просто. Вследствие недостатка живых атомов в пище, которую употребляют люди особенно за последние несколько поколений, голодные и полуголодные клетки организма, потерявшие способность функционировать должным образом, «восстают» и становятся неорганизованными. Эти клетки смещаются со своих мест, двигаются по всему телу и находят там какое-нибудь место для группировки. Так весь организм страдает от недостатка живых пищевых атомов и многие части организма имеют низкое защитное сопротивление.

Однако мы не должны делать заключение, что язвы и

рак являются результатом только физического несовершенства. Как мы уже отметили, эти заболевания, а также многие другие могут быть следствием постоянной нервозности, стресса, вызванного завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями.

Тем не менее, мы не должны пренебрегать тем фактом, что неправильное питание и неумение содержать организм в чистом состоянии как внутри, так и снаружи, а также психологически, безусловно, может также явиться способствующим фактором.

Имея в виду вышесказанное, а также основываясь на данных наших научных изысканий, мы полагаем, что причины возникновения раковых заболеваний следует искать в недостатке живых органических атомов в пище, которую мы едим. С другой стороны, поиски в области терапии этих заболеваний должны быть разумны, направлены в сторону очищения организма от шлаков с тем, чтобы накопившиеся ядовитые вещества не препятствовали лечебным процессам природы.

Одновременно следует снабжать организм обилием пищевых атомов (компонентов) для восстановления (регенерации) клеток, которые дадут возможность тканям приобрести сперва сопротивляемость против дальнейшего разрушения, а затем продолжать регенерацию.

Чем скорее мы поймем, что ни один орган человеческого организма, работая, не функционирует механически или автоматически вне связи с организмом в целом, тем скорее мы сумеем контролировать функции нашего организма. Мы не знаем, какой формой разума обладают различные части нашего организма или как они действуют, но мы знаем, что какая-то врожденная форма разума пытается защитить каждую железу, кость, нерв и мышцу нашего тела, невзирая на все то, что делает человек обычно по невежеству, самоуничтожая себя пищей, которую употребляет.

Поиски причин любой болезни или беспокойства должны вести нас, очевидно, в первую очередь к банкам с консервированной пищей гастрономических магазинов, к мельницам, к сахарным заводам, к кондитерским фабрикам и заводам безалкогольных напитков. В них нам следует искать и исследовать вещества, содержащие мертвые атомы, которые современная цивилизация попыталась создать для питания человеческого организма. Жизнь и смерть не могут существовать одновременно, и

3. Зак. 214

[illegible] консервированный продукт не может быть допу[illegible] продаже, пока все следы жизни не будут уничтожены в нем, в противном случае они сгниют.

Хлеб или обработанные крупы не употребляются в пищу без того, чтобы не пройти через жар печей или кухни, который уничтожает любой живой элемент в них.

При анализе пищи с этой точки зрения, становится очевидным, что независимо от того, в состоянии ли мы из-за обстоятельств, окружающей среды и тому подобного, жить, употребляя сырую пищу или нет, применение большого количества и разнообразия сырых соков овощей и фруктов совершенно необходимо. Всегда следует помнить, что соки овощей являются строительным материалом для организма, а фруктовые соки в основном очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат большой процент белковых элементов, а последние — большой процент углеводистых элементов.

Небезынтересно знать, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей и фруктов, РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ. Многочисленные наблюдения показали, что больные, пораженные раком, переключившиеся на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного сока получали большую пользу.

Нам кажется, что научные изыскания должны проводиться именно в этом направлении. Мы надеемся, что скоро все человечество поймет, что очищение организма при помощи промывания кишечника и употребления сырой растительной пищи и достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей ежедневно приведет к излечению от всех заболеваний.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Наиболее ценным свойством сырого сельдерея является то, что он содержит исключительно большой процент живого биологически активного органического натрия. Одним из химических свойств натрия является поддержание кальция в растворенном состоянии. Как мы сейчас увидим, это как раз то, что имеет место в человеческом организме.

Сырой сельдерей содержит в четыре раза больше органического натрия, чем кальция. Этот факт делает его

одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы более или менее постоянно в течение всей жизни. Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, одним словом, всякая пища, приготовленная из муки, относится к классу концентрированных крахмалов. Белый, коричневый и любой другой сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая какой-нибудь из этих сахаров (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относится к классу концентрированных углеродов.

Опыт научил нас, что подобная пища является разрушительной для организма, а продолжительное употребление ведет к недостаточности питания, а затем и к огромному числу заболеваний.

Мы установили, что такие концентрированные углеводы, несомненно, относятся к числу самых разрушительных продуктов питания нашего «цивилизованного» общества. Никогда природа не имела в виду наделение пищеварительных органов человека процессами, имеющими цель превращать продукты питания в пищу для клеток и тканей организма. Результат употребления этих продуктов мы видим в вырождении человеческого организма. Рассматривать короткий срок жизни в 40—60 лет как старость не что иное, как прямое оскорбление природы. Постыдно признать, что мы не знаем, как жить и не затрудняем себя обучением основным принципам восстановления нашего организма. Надо признать, что мы едим самих себя и уходим преждевременно в могилу, угождая нашему аппетиту.

Во-первых, кальций является самым необходимым элементом в нашей диете. Однако он должен быть биологически активным — ***органическим.*** Когда любая, содержащая кальций пища варится или обрабатывается, как в любых вышеупомянутых углеводных продуктах, то кальций в них автоматически превращается в ***неорганические*** атомы, которые не растворимы в воде и не могут служить питанием для клеток, нуждающихся в них для своего восстановления. Помимо этого, энзимы, уничтоженные при температуре 57° С и выше, превращают эти атомы в мертвое вещество. В результате подобная пища закупоривает организм, вызывая такие болезни, как артрит, диабет, коронарные нарушения (сердце), варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д.

[illegible] отложения (отложения) неорганиче[illegible] будут твердыми со временем и увеличиваются, если ничего не предпринимается для того, чтобы [illegible] от них. Однако при наличии биологически [illegible] натрия и при содействии других элементов и процессов, описанных выше, эти отложения могут быть удалены из организма.

Натрий играет весьма важную роль в физиологических процессах организма. Одним из таких наиболее важных процессов является разжижение крови и лимфы, предотвращая их слишком большое сгущение. Однако в этом отношении ценен только органический натрий, получаемый из свежих овощей и некоторых фруктов.

Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сока сельдерея утром и столько же днем между принятием пищи. Это нормализует температуру тела и мы чувствуем себя превосходно.

Натрий является одним из важнейших элементов для выведения из организма углекислого газа. Недостаток органического натрия вызывает бронхиальные и легочные недуги, которые усугубляются наличием в легких чужеродных веществ, таких как табачный дым. Отсутствие достаточного количества органического натрия является сопутствующей причиной преждевременной старости, особенно женщин. Фактически курящие женщины стареют приблизительно на пятнадцать лет за пять лет курения.

Никотин в большой степени является причиной так называемых «расшатанных нервов». Курение ни в коей мере не облегчает это состояние, а наоборот ухудшает его. Некоторое успокоение, испытываемое при употреблении табака, достигается временным снятием умственного напряжения за счет более или менее постоянного перерождения тканей. Табачный дым подавляет функцию вкусовых желез.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случаях авитаминоза и при других недугах. Открытие действия этих смесей и рецептов принесло неоценимую пользу больным всех возрастов.

При нервных заболеваниях (расстройствах), являющихся результатом перерождения (дегенерации) оболочки нервов, употребление соков моркови и сельдерея помогает их восстановлению.

Сельдерей очень богат магнием и железом, а именно

такое сочетание очень ценно в качестве питания [illegible] клеток крови. Многие болезни нервной и кровеносной системы главным образом являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов и солей.

Основной причиной болезни нервной и кровеносной системы является введение в организм неорганических минеральных элементов и солей через лишенную жизненной силы пищу и успокаивающие лекарства.

Если в принимаемой пище нет достаточного количества серы, железа и кальция, даже если имеется большое количество этих элементов, но в лишенном жизненной силы неорганическом виде, то могут быть вызваны такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой и другие. Наличие в пище серы и фосфора в неправильных соотношениях может вызвать состояние раздражительности, неврастении и даже умопомрачительство. Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы.

Сок сельдерея и моркови обеспечивает идеальное сочетание этих органических веществ для предотвращения этих болезней и восстановления организма в случае, если эти болезни уже имеют место.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Вероятно, огурцы являются наилучшим, естественным мочегонным средством. Однако огурцы обладают многими другими ценными свойствами, такими как улучшение роста волос, вследствие большого содержания кремния и серы, в особенности в морковном, шпинатном и салатном соках.

Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора и 7% хлора.

Добавление огуречного сока к морковному соку весьма благотворно влияет при ревматических заболеваниях, ибо такие болезни являются следствием задержания мочевой кислоты в организме.

Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет общий процесс.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при высоком и низком кровяном давлении.

Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен, например при пиорее.

[illegible] и волосы особенно нуждаются в сочетании [illegible], имеющихся в свежем огуречном соке и пред[illegible]ющих расщепление ногтей и выпадение волос.

При многих заболеваниях кожи хорошие результаты достигались от регулярного питья огуречного сока с прибавлением соков моркови и салата. В некоторых случаях добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны ускоряет эффективность.

СОК ОДУВАНЧИКА

Сок этот является одним из самых ценных тонизирующих укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности, нормализации щелочного состава организма. Этот сок, имеющий исключительно большой процент калия, кальция и натрия, является самым богатым источником магния и железа.

Магний необходим для укрепления скелета и препятствует размягчению костей. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает потерю или порчу зубов, а также способствует укреплению костей ребенка. Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых ингредиентов (составных частей) крови, магний в таком виде имеет обновляющую силу и представляет собой одно из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Жизненно важный органический магний может быть, если он получен только из свежих растений и использован в свежем и сыром виде.

Однако не следует его путать с магниевыми препаратами, ибо они представляют собой неорганические минералы, препятствующие правильному здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния, будь то в порошке или в виде молока, вызывают в организме отложения неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия накопления подобного неорганического вещества в организме могут иметь более или менее разрушительный характер в будущем. Мы предпочитаем идти по следам мудреца, действующего по принципу: «Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться».

Органический магний из соков овощей в сыром виде является для организма питательным веществом огромной важности.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и кореньев, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пиорею и их разрушение.

СОК ЦИКОРИЯ-ЭНДИВИЯ

Цикорий-эндивий представляет собой кудрявое растение, похожее на салат и известное также под названием эскароль и цикорий.

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, а их химический состав более или менее одинаков. Однако цикорий имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаза.

Добавляя к соку цикория сок моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищей зрительный нерв и мышечную систему глаза, которая дает удивительные результаты в восстановлении дефектов зрения. 250—500 г такого сока ежедневно часто восстанавливают зрение до нормального в течение нескольких месяцев, и во многих случаях исчезает необходимость носить очки.

Весьма примечателен случай одной женщины, проживающей в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга. От катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей было сказано, что она никогда видеть не будет. Она слышала о «чудесах» сырых соков овощей и была взята в Питсбург с целью попытки соковой терапии, ибо в этом городе действовала хорошая фабрика, изготавливающая свежие соки овощей при помощи большого «растирателя» и гидравлического пресса.

После прохождения очистительной процедуры, она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и пить ежедневно: 250 г морковного сока, сельдерейного, петрушечного и одуванчикового сока; 250 г морковного сока; 250 г морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного сока; 250 г морковного и шпинатного сока.

Она вернула свое зрение менее чем за год до такой степени, что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

Сок одуванчика является одним из богатейших источников витамина А среди зеленых овощей.

Смесь морковного, сельдерейного и одуванчикового соков весьма эффективна в случае астмы и сенной лихорадки, но только тогда, когда причины этих заболеваний искореняются из диеты навсегда, а именно молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

Сок одуванчика в смеси с соком сельдерея и петрушки очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца, а также является тонизирующим кровь средством. Сок этот исключительно полезен также для селезенки.

Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует секрецию (выделение) желчи и поэтому весьма полезен при дисфункции как печени, так и желчного пузыря.

СОК ФЕНХЕЛЯ *(сладкого укропа)*

Существует два вида фенхеля — обыкновенный, огородный, или сладкий укроп, применяемый обычно как приправа, и флорентийский фенхель, известный под названием финокио (используется в очень больших количествах итальянцами и другими латинскими народами).

Первый относится к травам и не годится для применения в виде сока. А флорентийский фенхель дает великолепный сок. Он относится к семейству сельдерея, но сок его слаще и ароматнее, чем сок сельдерея. Сок фенхеля отличается высокой кроветворной способностью и поэтому особенно полезен при менструальных нарушениях. В этом случае он успешно применяется отдельно или в смеси с морковным и свекольным соками.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОК

Несмотря на свой неприятный запах, чесночный сок очень полезен для быстрого очищения организма.

Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами, оказывающими весьма благотворное влияние на весь организм, начиная со стимулирования аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишечника и усиления мочевыделения.

Эфирные масла чеснока настолько сильны и проникающи, что они очищают легкие и бронхи от скопления

слизи. Они способствуют также выделению ядов из организма через поры.

Чесночный сок оказался весьма эффективным в борьбе против кишечных паразитов, а также и дизентерии. Однако паразиты и бактерии не могут существовать и размножаться, если для них нет питания. Если органы выделения заполнены гниющими отходами, то естественно, в такой среде будут процветать миллионы микробов, и если ежедневным употреблением мясных продуктов, прочей неорганической пищи и лекарств увеличить количество шлаков и ядов в организме, то микробы и паразиты будучи в своей стихии станут размножаться быстрее.

Это замечательно для микробов, но пагубно для их жертвы. Таким образом, чесночный сок в большой степени способствует устранению этого состояния, однако для исключения причины, вызывающей такое состояние, мы вынуждены идти гораздо дальше. Наша пища должна быть такой, чтобы она по возможности максимально усваивалась с наименьшей вероятностью задержки шлаков (отходов) в организме. Это достигается употреблением свежих сырых соков овощей, вдобавок с хорошо сбалансированной растительной сырой пищей.

Следует иметь в виду, что если получить чесночный сок в соковыжималке, то запах чеснока от нее не исчезает в течение нескольких дней.

СОК ХРЕНА

Мы не применяем сок хрена, ибо в таком виде его эфирные вещества очень сильны, поэтому рекомендуем применять его в виде кашицы с добавлением лимонного сока два раза в день по половине чайной ложки, натощак. Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления, без повреждения слизистой оболочки. Применение хрена, так, как было сказано выше, не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта. Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена.

Смотрите главу «Сок редиски».

СОК ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ (*артишок*)

Земляная груша богата минеральными элементами, особенно калием, составляющим более 50% всех минеральных элементов, взятых вместе. Земляная груша относится к виду подсолнечниковых растений и выращивается в большом количестве в Италии. Там она известна под названием Карчиофо или Арчичиофо—Джирасол (Джирасол — значит «подсолнечник»).

В сыром виде этот овощ содержит энзимы инулазу и большое количество инсулина. Инсулин — это вещество, похожее на крахмал, которое превращается в левулезу под воздействием энзима инулазы. Поэтому клубни земляной груши диабетики могут есть, не опасаясь. Сок земляной груши полезен и вкусен отдельно или в смеси с морковным соком.

СОК ОГОРОДНОЙ КАПУСТЫ

Огородная капуста имеет такой же химический состав, что и кочанная капуста, следовательно, ее сок может быть использован таким же способом, каким и сок кочанной капусты. Смотрите главу «Сок кочанной капусты».

БУРАЯ ВОДОРОСЛЬ (*ламинария*)

В течение миллиона лет с холмов и гор слой за слоем дожди смывали почву, унося ее в моря и океаны, образуя тем самым богатую почву нашей планеты.

Что касается морской растительности, то морская водоросль является нашим самым ценным дополнительным пищевым продуктом. Корни водорослей иногда простираются на глубину от 20000 до 30000 футов (фут — около 305 см) от поверхности, а ее железистые волоски плавают на поверхности, где с помощью своих энзимов при воздействии солнечных лучей образуют почки и листья.

Листья водорослей известны под названием морского салата и темно-красной съедобной водоросли. Последняя является важной дополнительной пищей в Шотландии, Ирландии и других странах. В США и Канаде она широко применяется как дополнительное диетическое питание в виде высушенных листьев водоросли. Эти водоросли являются отличным источником органического йода. Кроме того, в них содержатся минеральные вещества и микроэлементы, не всегда имеющиеся в наших обычных овощах.

Зная, что в морской воде содержится более 59 элементов, легко оценить значение морской пищи в нашем рационе.

Актиний	Медь	Нептуний	Кремний
Алюминий	Эрбий	Азот	Серебро
Аргон	Фтор	Осмий	Стронций
Мышьяк	Золото	Кислород	Сера
Барий	Водород	Фосфор	Тангал
Висмут	Индий	Платина	Таллий
Бор	Йод	Плутоний	Торий
Бром	Иридий	Калий	Тулий
Кальций	Железо	Радий	Олово
Углерод	Лантан	Рений	Уран
Цезий	Свинец	Рубидий	Иттрий
Церий	Литий	Рутений	Цинк
Хром	Магний	Самарий	Цирконий
Кобальт	Марганец	Скандий	Натрий
	Ртуть	Селен	

Применяя умеренное количество водорослей, как дополнительное питание, мы обеспечим наш организм некоторыми элементами, так необходимыми для нашего здоровья, которых нет во фруктах и овощах.

Добавляя порошок водорослей к калиевой смеси соков (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат), мы еще больше обогащаем эту ценную смесь, полезную для всей системы желез и особенно для щитовидной железы.

СОК ЛУКА-ПОРЕЯ

Сок лука-порея слабее, чем сок лука и чеснока. Данные относительно чесночного сока в большей мере применительны и к соку лука-порея.

СОК САЛАТА (*латука*)

В соке салата много полезных веществ для человеческого организма. Он активный элемент в организме и важно, чтобы он обновлялся чаще, чем любой другой элемент. Печень и селезенка являются местами накопления железа и используются организмом в случае внезапной необходимости, например для быстрого образования красных кровяных шариков при сильной потере крови. Кроме всего прочего, запасы железа в печени обеспечивают минеральными элементами любую часть организма в критических случаях, например при кровотечении, а также в том случае, когда поедаемая пища не содержит необходимого количества этого элемента в ***органическом виде.***

Запасы железа в селезенке играют роль электрической аккумуляторной батареи, в которой кровь перезаряжается необходимым электрическим элементом для своих нормальных функций. Магний в салате обладает исключительно оживляющей способностью, особенно для мышечных тканей, мозга, и нервов.

Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом, нервной системы и легочных тканей. Они способствуют также поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Так как эффективное действие солей магния происходит только при достаточном наличии кальция, то сочетание этих элементов в салате делает этот овощ исключительно ценным именно с этой точки зрения.

В смеси с морковным соком свойства салатного сока обогащаются добавлением витамина А, имеющегося в моркови, а также ценного натрия, способствующего поддержанию кальция в салате в растворенном состоянии.

В салате содержится более 9% фосфора, являющегося одним из главных составляющих элементов мозга, и много серы, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя. Многие нервные заболевания происходят вследствие поступления в организм этих двух элементов — серы и фосфора — в неорганическом виде, например через мясную пищу и крупы.

Вместе с кремнием, которого содержится в салате более 8%, сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. Чрезмерное количество этих элементов в их неорганическом виде в пище, состоящей из злаков и других вареных продуктов, является причиной того, что корни волос не получают надлежащего питания, и волосы выпадают.

Ежедневное употребление смеси соков моркови, салата и шпината обеспечивает пищей нервы и корни волос.

Другим эффективным средством для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета является смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны (см. главу о соке люцерны).

При получении сока из салата лучше использовать листья темно-зеленого цвета, а не бледно-зеленого (то есть внутренние), ибо первые намного богаче хлорофиллом и другими жизненно важными элементами, чем последние.

Сок салата очень полезен тем, кто страдает туберку-

лезом и желудочными заболеваниями. Он является также мочегонным средством.

Являясь богатым источником железа и других ценных элементов, этот сок в сочетании с морковным рекомендуется детям (как грудным, так и более старшего возраста) и дает весьма эффективные результаты.

СОК САЛАТА РОМЭН

Хотя салат ромэн и относится к семейству салатов, но по химическому составу совершенно отличается от кочанного салата. Родиной его является остров Кос, находящийся в греческом архипелаге, а в Великобритании он известен под названием «Кос салат».

Сок салата ромэн с примесью небольшого количества порошка морских водорослей помогает активизировать работу надпочечников в их функции выделять гормон адреналин, необходимый для сохранения организма в равновесии. Особенно ценным свойством салата ромэн является высокое содержание натрия, которого на 60% больше содержащегося в нем калия. Это делает сок особенно ценным при лечении бронзовой болезни, когда поражены надпочечные железы, требующие максимального количества органического натрия и сравнительно низкое содержание калия для компенсации недостатков гормона коры надпочечников.

При лечении этой болезни отмечены положительные результаты, когда пациент принимает ежедневно большое количество свежих сырых соков, в которых преобладало вышесказанное химическое соотношение элементов. Из питания больного исключались все концентрированные крахмалы и сахара, всякого рода мясо и мясные продукты и все овощи, содержащие больше калия, чем натрия. Это обстоятельство уменьшает выбор овощей и их соков, а именно: свекла, сельдерей, салат ромэн, шпинат. В питание больного включались: свежий гранат, клубника, земляника, помидоры, инжир, миндаль, буковый орешек.

Добавление морковного сока ко всем сокам давало положительный результат. Еще лучшие результаты достигаются при питании исключительно сырой растительной пищей с применением соков вышеуказанных овощей.

СОК ЛИСТЬЕВ ГОРЧИЦЫ

Листья горчицы ценны в салатах. Сок листьев горчицы содержит большое количество горчичного масла, что может воспалить пищеварительный тракт и почки. В листьях горчицы содержится высокий процент щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде. Читайте главу «Щавелевая кислота»

Хотя отдельно сок листьев горчицы может причинить некоторое беспокойство, тем не менее небольшое его количество в смеси с морковным соком, шпинатным и соком репы, хорошо помогает при геморрое.

Также как в водяном крессе (жеруха), содержание серы и фосфора в листьях горчицы очень высокое и их воздействие на организм почти идентично воздействию водяного кресса. См. главу «Водяной кресс».

СОК ЛУКА

Сок лука имеет несколько менее едкий запах, чем сок чеснока и, безусловно, является укрепляющим здоровье средством. То, что было сказано о чесноке, применительно и к луку.

СОК ПЛОДОВ ДЫННОГО ДЕРЕВА

Хотя плод дынного дерева и является фруктом, а не овощем, тем не менее мы хотим поговорить о нем здесь из-за его исключительно целебных свойств.

До сравнительно недавнего времени, этот фрукт практически не был известен на севере, ибо он растет в тропиках.

По форме он напоминает арбуз или тыкву и бывает различной величины — от 400 г до 10 кг и более каждый.

Сок этого плода содержит также фибрин, имеющийся почти только в организме человека и животных. Он легко усваивается в желудочном и поджелудочном соке и служит как средство для свертывания крови.

Зеленые, незрелые плоды содержат гораздо больше энзимов активного папаина, чем зрелые. Сок зеленых плодов успешно применяется для лечения кишечных расстройств, включая язвы и более серьезные случаи в невероятно короткое время. Нам часто приходилось наблюдать, как будучи приложены к тяжелым ранам растертые зеленые плоды способствовали удивительно быстрому заживанию.

Сок как зеленых, так и зрелых плодов дынного дерева — незаменимое средство для лечения почти любых нарушений функций организма. Право же, в этом фрукте природа одарила нас самым замечательным средством первой помощи при многих заболеваниях.

СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка — это зелень, а сок ее один из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить отдельно более 30—60 г этого сока. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Имеющиеся в ней элементы содержатся в таком состоянии, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок этот — отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда в моче присутствует белок, и другие заболевания почек.

Успешно применяется при водянке.

Эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъявление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка эффективно лечатся питьем сырого сока петрушки, смешанного с морковным соком и соком сельдерея и эндивия.

Сок петрушки, особенно со свекольным соком и свекольно-морковным соком, а также с огуречным соком успешно применяется для улучшения менструации. Спазмы, вызванные менструальным нарушением, очень часто прекращались совсем при регулярном применении этих соков. При этом из диеты исключались концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.

СЫРОЙ КАЛИЕВЫЙ «СУП»

Многие овощи богаты содержанием калия, а главные из них — это морковь, сельдерей, петрушка и шпинат. Для лучшего усвоения калия соки этих овощей должны употребляться в сыром неразбавленном виде с тем, чтобы организм мог поглощать и усваивать его в натуральном виде.

Органические минералы и соли в этой смеси калиевого «супа» охватывают практически все элементы, необходимые организму. Она удивительно быстро снижает чрезмерную кислотность желудка. Вероятно, нет такой пищи для организма, которая была бы более полноценной во всех отношениях, чем эта смесь.

Когда больной не в состоянии усвоить другую пищу, то сырой калиевый «суп» обеспечивает питательными веществами организм и приводит его в норму. Для выздоравливающего больного этот «суп» неоценим и только приходится удивляться, что в больницах и санаториях не включают его в ежедневный рацион больных.

Некоторым людям не нравится вкус калия в соках овощей. Однако следует помнить, что когда организм изголодался по живым атомам, крайне необходимым для восстановления клеток и тканей, то тут уж надо мириться с неприятными вкусовыми ощущениями.

Как мы уже говорили раньше, ни одно лекарство из всей фармакопеи не даст организму органических пищевых атомов, витаминов и гормонов, необходимых для восстановления организма после болезни. Такая пища быстрее всего доставляется организму при употреблении свежих сырых овощных соков.

Так как атомы, из которых состоят наши клетки и ткани, являются минералами и химическими элементами, а железы, органы и наш организм в целом представляют собой совокупность этих атомов, расположенных в определенном порядке, то мы в состоянии установить, какие именно соединения химических и минеральных живых элементов в нашей пище, и в соках особенно, могут питать соответствующие части нашего тела.

СОК ПАСТЕРНАКА ПОСЕВНОГО

Сок пастернака содержит очень мало кальция и еще меньше натрия, но зато пастернак очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Из-за малого содержания кальция и натрия пищевая ценность этого овоща не так высока, как целебные свойства сока листьев и корня пастернака.

Высокое содержание кремния и серы очень хорошо помогает преодолеть ломкость ногтей. Фосфор и хлор очень полезны для легких и бронхов, а следовательно, сок является великолепной пищей для больных туберкулезом, воспалением легких и эмфиземой.

Большой процент содержания калия настолько цене и для мозга, что сок этот очень успешно применяется при многих умственных расстройствах.

Все вышесказанное относится только к пастернаку посевному. Дикий пастернак нельзя использовать в пищу, ибо он содержит ядовитые компоненты.

СОК ПЕРЦА (*зеленого*)

Этот сок содержит изобилие кремния, так необходимого для ногтей и волос. Он помогает также сальным железам и слезным протокам.

В смеси с морковным соком (от 25% до 50% перечного сока) он дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен.

Лица, страдающие от образования газов в кишечнике, от колик, спазмов в кишечнике, получили большое облегчение при употреблении 500 г этого сока и такого же количества смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Следует учесть, что соки вообще лучше пить натощак с интервалом в 2—3 часа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сырой картофель содержит легко усваиваемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими болезнями, а также лицам, склонным к половому возбуждению, не следует есть картофель.

Сочетание вареного мяса и картофеля усиливает действие соланина (алкалоидный яд, имеющийся больше в зеленом картофеле), который вместе с кристаллами мочевой кислоты, поступающей при употреблении, может вызвать чрезмерное возбуждение нервов, контролирующих половые органы.

Однако сок *сырого* картофеля весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, ибо в этом виде они состоят из органических атомов.

Когда картофель варится, вещества превращаются в неорганические и как таковые мало или вообще не пригодны как строительный материал для организма.

Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, очень вкусен. Многие люди любят его и, конечно, это хорошая пища.

[illegible] очищает организм
[illegible] вместе с морковным соком)

Сок сырого картофеля, вместе с морковным и сельдерейным, очень хорошо помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, а также при ишиасе и зобе. В этих случаях ежедневное употребление 500 г морковного, свекольного и огуречного соков очень часто дает положительный результат за удивительно короткий срок, при условии, если из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

Употребление соков моркови, картофеля, петрушки оказывало благотворное влияние на больных эмфиземой.

Сладкий картофель ботанически не относится к обычному картофелю. Он содержит намного больше углеводов в виде натуральных сахаров, чем обыкновенный картофель, в три раза больше кальция, в два раза больше натрия, более чем в два раза больше кремния и более чем в четыре раза хлора. Поэтому сок сладкого картофеля более ценен, чем сок картофеля обыкновенного. Но к сладкому картофелю надо быть более внимательным, потому что на нем часто бывает много подтеков и гнилых пятен, портящих весь клубень.

СОК РЕДИСКИ

Этот сок добывается из листьев и корней, его не следует пить отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию.

В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистых оболочек организма. Особенно эффективен, если его пить в течение часа после принятия сока хрена, описанного в соответствующей главе. Этот сок успокаивает, исцеляет и очищает организм от слизи, которую растворил сок хрена.

Около одной трети содержания сока редиски составляет калий, а от оставшихся двух третей более одной трети составляет натрий. Процент содержания как железа, так и магния высок, чем и объясняется благотворное влияние сока редиски на слизистые оболочки.

Обычно в большинстве случаев нет необходимости удалять слизь, вызвавшую свищи, при помощи операций. Хотя в результате этой операции и удаляется определенное количество слизи, но послеоперационный эффект в конечном итоге может быть отрицательным. Для этой цели соус из хрена и лимона дает отличный результат. Причи-

ной образования слизи является чрезмерное употребление молока и молочных продуктов, концентрированных крахмалов и круп.

СОК РЕВЕНЯ

Ревень вызывает нарушение функций почек у детей, пожалуй, больше, чем любой другой отдельный фактор. Ревень содержит больше щавелевой кислоты, чем другие овощи. При варке эта кислота превращается в неорганическое химическое вещество, которое, попадая в организм, осаждает огромное количество кристаллов щавелевой кислоты.

Бесчисленное множество случаев заболевания ревматизмом и ревматической лихорадкой можно объяснить употреблением вареного ревеня.

Вследствие того, что осаждающиеся в организме кристаллы щавелевой кислоты не вызывают немедленной реакции, а их действие медленно и коварно, то последствия никогда не приписывают действительной причине — употреблению в пищу вареного ревеня.

Тема щавелевой кислоты настолько важна, что ей уделена отдельная глава.

Некоторую пользу можно получить от употребления небольшого количества сока ревеня, но только в смеси с другими соками, такими как морковный, сок сельдерея или фруктовыми соками. В таком виде он может стимулировать перистальтику кишечника. Никогда не подслащивайте сок ревеня сахаром, используйте мед.

СОК КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Кислая капуста представляет собой сброженную в соленой воде (или только с солью) мелко нашинкованную капусту. Процесс брожения (ферментации) исключительно вреден для слизистой оболочки пищеварительного тракта. Он также пагубно влияет на кожу, вызывая ее огрубление. Наличие большого количества раствора неорганической соли в ней вызывает раздражение органов пищеварения.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК

Сок щавеля великолепно помогает в восстановлении вялого кишечника. Этот овощ богат оксальтом калия, ко-

[illegible] ценен для человеческого организма, но только в [illegible] органическом состоянии. Никогда не следует употреблять щавель в вареном виде.

Щавель содержит особенно большое количество железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов — фосфора, серы и кремния, которые необходимы всем частям тела и всего организма от головы до ног.

Совокупность этих богатых элементов делает щавелевый сок очень ценным для питания всех желез человеческого организма.

ШПИНАТНЫЙ СОК

Шпинат весьма необходим для всего пищеварительного тракта, начиная с желудка и кончая толстой кишкой. Об этом знали еще с незапамятных времен. В сыром шпинате природа снабдила человека великолепным органическим сырьем для очищения и восстановления функций кишечного тракта. Хорошо приготовленный сырой сок шпината при его каждодневном употреблении в количестве 500 г может привести в норму запор самой тяжелой формы в течение нескольких дней или недель. Применение слабительных, к сожалению, практикуется без понимания того, что любое химическое или неорганическое слабительное действует раздражающе, стимулируя мышцы кишечника. Совершенно очевидно и доказано на практике, что привычка принимать слабительные вызывает необходимость все более сильных раздражителей. В результате имеет место не лечение запора, а хроническое состояние бездействия местных тканей, мышц и нервов.

Слабительные средства являются просто-напросто раздражителями, вызывающими прогрессивную дегенерацию кишечника.

Сырой шпинатный сок весьма эффективен для очищения и помогает выздоровлению не только нижней части кишечника, но и всего пищеварительного тракта.

Другим ценным свойством шпината является его воздействие на зубы и десны, предотвращающее пиоррею. Болезнь представляет собой легкую форму цинги и является причиной нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков. Вследствие употребления вареных круп, очи-

щенного сахара и другой неполноценной пищи, а также нехватки витамина С появляется кровотечение десен и фиброидное разрушение зубной пульпы.

Окончательное искоренение этого возможно только благодаря употреблению в пищу натуральной растительной пищи и в особенности достаточного количества морковного и шпинатного соков.

Такие расстройства организма, как язвы кишок, злокачественная анемия, конвульсии, нервное расстройство, нарушение секреции надпочечников и щитовидных желез, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, потеря сил, ревматические и другие боли, нарушение функций сердца, низкое и высокое кровяное давление, нарушение зрения, головные боли — это следствие недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Наиболее эффективный и быстрый способ доставки этих элементов организму является употребление по меньшей мере одной пинты (пинта — 0,56 литра) свежих соков овощей ежедневно с обязательным исключением из диеты мясных и других засоряющих организм продуктов.

Шпинат, салат и водяной кресс (жеруха) вместе с морковью и зеленым перцем — это те виды овощей, в которых содержится больше витамина С и Е. Недостаток витамина Е в организме является одной из причин выкидышей, а также полового бессилия и бесплодия как у женщин, так и у мужчин. Его недостаточное количество вызывает нарушение обмена веществ и ухудшает самочувствие вообще. Щавелевая кислота настолько важный в деятельности кишечника элемент, что мы посвящаем ей целую главу.

Шпинат ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (кроме тех случаев, когда мы очень хотим накопить кристаллы щавелевой кислоты в наших почках с последующими болями и болезнями почек). Когда шпинат варится или консервируется, атомы щавелевой кислоты под влиянием высокой температуры становятся неорганическими и могут образовать кристаллы щавелевой кислоты в почках.

ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА

Одной из загадок человеческого организма является перистальтическое движение. Это движение или действие

[illegible] перистальтическим [illegible], в семенных каналах и в прочих [illegible] [illegible] волнообразными движениями [illegible] свое содержимое. Это движение состоит из серии последовательных сокращений и расслаблений нервов и мышц, происходит оно непроизвольно и, очевидно, совершенно автоматически.

Однако совершенно естественно, что эффективность этого перистальтического движения зависит от тонуса и здорового состояния нервов и мышц этих каналов.

Щавелевая кислота является одним из важнейших элементов, необходимых для поддержания тонуса и стимулирования перистальтики. Совершенно очевидно, что любое непроизвольное движение в организме зависит от наличия жизни в клетках и тканях органов. Жизнь активна, магнетична, тогда как в мертвой материи нет действия и это применительно, конечно, к клеткам и тканям нашего организма.

Если важные органы, такие как органы пищеварения и выделения, или любая часть органов дряхлеет и отмирает, то эффективность их функций ухудшается. Это состояние является только результатом недостатка или отсутствия живых атомов в пище, доставляемой клеткам и тканям.

Живая пища — это пища, содержащая живые органические атомы и энзимы, имеющиеся только в сырой пище. Поэтому щавелевая кислота в наших овощах и их соках органическая и как таковая не только полезна, но и необходима для физиологических функций нашего организма.

В вареной и обработанной пище неорганическая щавелевая кислота не только вредна, но и разрушительна. Она легко соединяется с кальцием. Если оба вещества органические, то такое сочетание полезно и конструктивно, ибо щавелевая кислота способствует усвоению кальция и в то же время стимулирует перистальтическую функцию организма.

Если кислота неорганическая, то она образует связывающее соединение с кальцием, содержащимся даже в другой пище, поедаемой в одно и то же время, и уничтожает пищевую ценность необходимых организму веществ — это вызывает серьезный недостаток кальция, а следовательно, и разрушение костной ткани. Вот почему нельзя ни в коем случае есть вареный или консервированный шпинат. А что касается самой щавелевой кислоты,

то, превратившись в неорганическую, она образует неорганические кристаллы щавелевой кислоты в почках.

Полезно отметить, что минеральные вещества в нашей пище — например железо — часто не могут полностью усваиваться организмом, если они становятся неорганическими. Так, железо в свежем сыром шпинатном соке может быть использовано на 100%, но только одна пятая или даже меньше используется в вареном шпинате.

Поэтому следует помнить, что щавелевая кислота является ценным для нашего организма продуктом и следует ежедневно употреблять свежие соки содержащих ее овощей, дополняя свое питание сырыми овощами в виде салатов. Щавелевая кислота содержится в свежем шпинате (как в обычном, так и в новозеландском), в листьях свеклы, репы и горчицы, в огородной капусте и широколиственном французском щавеле.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок является, пожалуй, одним из наиболее широко используемых соков — в консервированном виде. Свежий сырой томатный сок — один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара, в противном случае реакция будет определенно кислой.

Помидоры содержат довольно высокий процент щавелевой кислоты. Эти кислоты все полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти кислоты становятся неорганическими и как таковые они вредны для организма. Однако этот вред проявляется не сразу, а незаметно, с течением времени. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов или их соков, особенно с крахмалами или сахарами. Свежий томатный сок богат натрием, калием, кальцием и магнием. Существует очень много сортов помидор, и все они полезны в сыром и свежем виде. Из них получается и великолепный сок.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок этот особенно полезен больным диабетом. Диабет является болезнью, вызванной неправильным питанием, а

[illegible] чрезмерным употреблением крахмалов и сахаров. Болезнь ухудшается в связи с употреблением мяса и мясных продуктов.

Признано, что инъекция инсулина не является лечением диабета. Диабет не наследственная болезнь. Однако она может быть вызвана наследственной привычкой употребления большого количества концентрированных углеродов. Употребление неорганических, вареных, мучных и крупяных продуктов, а также пастеризованного или кипяченого коровьего молока является одной из причин развития диабета у детей и подростков, а затем и у взрослых.

Инсулин представляет собой вещество, выделяемое поджелудочной железой для того, чтобы дать возможность организму использовать натуральные сахара, (то есть не сахар, изготовленный заводским способом), в качестве топлива для получения энергии. Как мы уже говорили, организм может конструктивно использовать натуральные органические сахара, имеющиеся в изобилии в свежих сырых овощах и фруктах. Организм не может использовать крахмал и сахар как таковой, а должен превратить их в «первичные» сахара. Так как крахмал и сахар — неорганические продукты, поджелудочная железа в процессе превращения крахмала в сахар перегружается и получает лишенные жизни атомы, совершенно не обладающие восстановительными и строительными качествами. Все это ведет к заболеванию диабетом.

Тот факт, что при диабете накапливаются излишние жировые ткани, является следствием ложного стимула неорганического инсулина, который не только не сжигает шлаки, но наоборот, способствует их накоплению.

Установлено, что сок стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина для нужд пищеварительных органов.

При диабете необходимо исключить из диеты все концентрированные крахмалы и сахара (и, конечно, мясные продукты) и выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, необходимо употреблять 500 г смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Рекомендуется делать регулярно очистительные клизмы.

СОК РЕПЫ

Ни один вид овощей не содержит такой высокий процент кальция, как листья репы. Он более чем на 50% превышает все остальные минералы и соли в листьях репы, вместе взятые. Поэтому сок этот — великолепная пища для детей и людей, страдающих размягчением костей и зубов. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы получаем одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех костных тканей организма. Очень высокий процент содержания магния в одуванчике в сочетании с кальцием в листьях репы и элементов, имеющихся в морковном соке, придают костям твердость и крепость.

Содержание кальция в листьях репы также высокое, что придает этому соку качество увеличивать щелочной состав организма, особенно если смешивать этот сок с соком сельдерея и моркови. Поэтому он является средством для понижения кислотности. Листья репы содержат также много натрия и железа.

Как ни странно это покажется людям неосведомленным, нехватка кальция в организме может быть вызвана употреблением пастеризованного молока. Конечно, постоянное употребление мучных и крупяных продуктов, а также сахара, тоже понижает процент кальция, ведь эти продукты содержат кальций неорганический, как и кальций, идущий на изготовление цемента.

Клетки и ткани организма не могут использовать атомы такого неорганического кальция для строительных целей, и поэтому он удаляется из организма кровообращением с тем, чтобы не препятствовать нормальной деятельности организма.

Местом, куда сбрасываются многие из этих неорганических атомов, являются концы кровеносных сосудов. Так как самым удобным местом является прямая кишка, то там постепенно накапливаются эти отбросы, которые, увеличиваясь, причиняют неудобство и боль. Это состояние именуется геморроем.

Вследствие того, что большинство людей применяют большое количество вареной неорганической пищи, то совершенно естественно, что половина этих людей имеют геморрой и знают это, а другая половина может быть, имеет его, и не знает об этом.

Нам не известен ни один случай геморроя у людей, избегающих употребления этих неорганических продук-

питания в течение всей своей жизни. С другой стороны мы видим бесчисленное число жертв этой болезни, пытающихся излечить это с помощью инъекций, электрической коагуляции (свертывания) и хирургии, не дающих окончательных результатов, ибо делается попытка устранить причину болезни неорганической пищей.

В качестве типичного примера мы приведем случай одного известного адвоката, имеющего сильно выпирающий геморрой. Этому господину было предложено выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, шпината, репы и водяного кресса (жерухи) и питаться исключительно сырыми овощами и фруктами.

По истечении менее одного месяца после тщательного врачебного осмотра адвокат в восторге заявил, что у него и следа не осталось от геморроя.

Это, конечно, не единичный случай. Смеси вышеуказанных соков помогли огромному числу людей, страдающий этой болезнью, когда они строго придерживались натуральной пищи и натурального образа жизни.

СОК ВОДЯНОГО КРЕССА (*жеруха*)

Этот сок исключительно богат серой, составляющей более одной трети всех минеральных элементов и солей водяного кресса, вместе взятых. Около 45% элементов водяного кресса образуют кислоты (включая серу, фосфор и хлор). Так как этот сок является сильным очистительным средством кишечника, то его никогда не следует употреблять отдельно, а только в смеси с другими соками, как, например, с морковным или сельдерейным.

Из щелочных элементов преобладает калий, немного более 20%. Кальция содержится 18%, натрия 8%, магния 5%, железа 0,25%.

Смесь морковного сока с соком шпината и салата, водяного кресса и сока листьев репы содержит вещества, необходимые для нормального восстановления крови и особенно для улучшения снабжения кислородом крови. При малокровии, низком кровяном давлении и худобе такая смесь является отличным питанием.

Смесь сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса обладают свойством растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое или геморроидальную кишку или многие виды опухолей. Ежедневное питье одного литра этой смеси при полном исключении из диеты мучных, мясных продуктов и сахара, приводило организм

в нормальное состояние в течение от одного до шести месяцев естественным путем. В случае хирургического вмешательства процесс восстановления может длиться дольше. В главе «Сок репы» этот вопрос рассматривается более детально.

Сок водяного кресса — ценное дополнение к сокам моркови, петрушки и картофеля при лечении эмфиземы. В этой смеси соков особенную ценность представляет преобладание фосфора и хлора.

ИТАК У ВАС ПРОСТУДА, НЕ ТАК ЛИ?

У вас затрудненное дыхание? Вы чихаете? Вы чувствуете общий упадок сил?

Много-много лет исследователи пытались, да и теперь пытаются найти, отделить и опознать бесконечно малый, неуловимый «микроб», который можно было бы обвинить в причине обычной простуды.

Где-то в середине 1920 года ученые объявили о том, что «обнаружили микроб», причиняющий простуду, но что этот микроб слишком мал и уклончив для того, чтобы его видеть и «поймать» при помощи существующих в то время самых мощных микроскопов. А «обнаружили» ли они такой «микроб»?!

С развитием техники электронная микроскопия сделала такие большие шаги вперед, что теперь все невидимое может быть увеличено во много тысяч и даже сотен тысяч раз. Ученые все еще тешат себя мыслью, что «этот микроб» может быть обнаружен, но, по-моему, исходя из всех исследований и приведенных опытов, такой «микроб» не был до сих пор обнаружен или взят под контроль.

Начиная с 1946 года некоторые английские ученые начали охоту, а вы знаете, англичане славятся как хорошие охотники — за ***простудным микробом или вирусом,*** виновным в появлении ***обычной простуды.***

До сих пор по истечении столь долгих лет исследований они не были в состоянии ни найти, ни «развить» такой микроб. Конечно, за это время они обнаружили около ста видов разных микробов, вирусов или бактерий, однако ни один из них не был в состоянии вызвать простуду. Каждый из микробов питался слизью, выделяющейся при обычной простуде, то есть они как раз производили ту работу, для чего и были созданы, а именно: растворить, разрушить и ликвидировать образовавшуюся при простуде слизь.

Насколько мне известно, у этих английских «ученых» имеется научно-исследовательский госпиталь, куда они приглашают желающих на десять дней, обеспечивая бесплатное питание и выплачивая им 50 шиллингов в день для того, чтобы попытаться найти тот микроб или вирус, который бы *вызвал простуду.*

Пока что только несколько человек из посетивших это заведение за последние несколько лет, заболели простудой, но микроб или вирус, повинный в этом, так и не найден.

В действительности не существует микроба, могущего вызвать простуду. Если накопившиеся в организме отходы не удаляются, то они совершенно естественно, вызывают брожение и температуру. Если такое брожение достигает высокой степени токсичности, то организм предупреждает нас в виде выделения слизи, и это состояние названо «простудой». Вот и все. Вы вновь и вновь убеждались в том, что если это предупреждение организма игнорируется, то последствия бывают очень серьезные. Они настолько хорошо известны, что составляют медицинскую энциклопедию.

Никогда не обвиняйте простуду, а скорее будьте благоразумны и благодарны организму за своевременное предупреждение организма и позаботьтесь о нем.

Короче говоря, простуда — результат выделения и накопления слишком большого количества отходов организма.

Толстая кишка является приемником всей этой гнили. Токсины расходятся повсюду (по всему телу), вызывая нездоровую слизь в синусных впадинах. Большое количество шлаков (отходов) организма содействует образованию слизи, а результатом этого является простуда.

Благоразумный человек должен думать над этим фактом и делать то, что делают очень и очень немногие при первых признаках простуды, а именно: очистить весь пищеварительный тракт. Поголодать день или два и пить только воду и свежие фруктовые соки. Такой метод весьма эффективен для очищения организма. Питание сырой растительной пищей и соками — наилучший способ предотвращения накопления отходов и слизи в организме.

ВАШИ ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Человеческий организм не может функционировать без системы желез внутренней секреции. Железы в нашем

организме являются активирующими механизмами, принимающими участие во всех функциях и процессах, происходящих в нашем организме.

Существуют железы внутренней секреции и внешней секреции. Эти железы выделяют в очень малых количествах вещества, называемые ***гормонами.***

Гормоны вырабатываются в железах и выделяются в основном в кровеносную или лимфатическую системы, а в некоторых случаях их действие подобно образованию электрического контакта в одном месте, вызывая, останавливая или изменяя какое-нибудь действие в другом, может быть отдаленном месте.

Эндокринная (внутренняя) означает, что вырабатывание гормонов происходит в железах, лишенных протоков для их выхода. Выделение гормонов происходит осмотическим движением внутри железы через ее оболочку в кровь и лимфу.

Железы внутренней и внешней секреции — это те, которые имеют протоки, выводящие их выделения либо в кровь или лимфу, либо в окружающую железу среду. Миндалевидные железы и аппендикс являются железами внешней секреции. Первые выделяют свой продукт в горло, а аппендикс выделяет свой — в толстую кишку.

Объем выделяемых гормонов за один раз настолько мал, что, например, для сбора одной унции (примерно семь граммов) экстракта гормона шишковидной гланды, потребовался бы сбор гормонов более чем 20.000.000 желез.

Как любая другая часть человеческого организма, железы постоянно должны получать питание с тем, чтобы быть в состоянии эффективно функционировать. Питание их должно быть самое изысканное, вследствие выполняемой важной, сложной и тонкой работы.

Я составил схему системы желез внутренней секреции, показывающую тело человека, с объяснением и указанием расположения различных эндокринных желез и их взаимосвязи. На схеме указаны их функции и дисфункции, что их стимулирует и что подавляет. Перечислены элементы, в которых они состоят и указаны те свежие овощные соки, которые полезны для них.

Самое необходимое условие для эффективной работы нашей замечательной системы желез заключается в том, чтобы сохранить наш организм свободным от шлаков и токсинов, питать его лучшей натуральной сырой растительной пищей и соками и научиться в совершенстве управлять нашим сознанием и эмоциями.

[illegible] ю выполнили эту программу, мы получим не-[illegible] нам энергию для того, чтобы прожить полной, [illegible] ной, полезной, радостной и разумной жизнью.

УКСУС

Все утверждения в моих прежних публикациях относительно вредного воздействия уксуса на организм касаются ТОЛЬКО белого дистиллированного и винного уксуса, в которых разрушительным элементом является в основном уксусная кислота.

Однако уксус, полученный из цельных яблок и не разбавленный, содержит в себе ***яблочную кислоту,*** необходимую для пищеварительных процессов. Обычно употребляется три вида уксуса. В США — яблочный сидр и белый дистиллированный уксус. Винный уксус распространен в Латинских странах в виде приправ. Он, как и белый дистиллированный уксус, содержит уксусную кислоту.

Белый дистиллированный уксус быстро разрушает кровяные шарики, вызывая анемию. Он также нарушает пищеварительные процессы, замедляя их и препятствуя правильному процессу усвоения пищи. Этот уксус является продуктом брожения кислоты в алкогольных жидкостях, как окисляющееся вино и солодовые растворы. Они известны как винный уксус и как солодовый уксус. Белый дистиллированный уксус с высоким содержанием уксусной кислоты широко используется.

Уксус, изготовленный из яблок, содержит яблочную кислоту ($C_2H_6O_5$), представляющую натуральную органическую составную часть яблок, улучшающую пищеварительные процессы.

Уксус, полученный в процессе брожения вина, содержит в среднем от 3 до 9% уксусной кислоты и обычно немного винной кислоты. Известно, что уксусная кислота является одной из причин, вызывающих цирроз печени, язвенный колит и тому подобное.

Яблочный же ***уксус*** содержит ***яблочную кислоту,*** представляющую собой строительную (конструктивную) кислоту, соединяющуюся с щелочными элементами и минеральными веществами в организме. Она образует энергию, отлагающуюся в организме в виде гликогена для дальнейшего использования (про запас). Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен для людей и животных. Он повышает свертываемость крови, восстанавливает нормальный менструаль-

ный цикл, оздоравливает кровеносные сосуды, а также способствует образованию красных кровяных шариков.

Одним из наиболее ценных качеств яблочного уксуса является исключительно высокое содержание калия, элемента столь необходимого для вырабатывания и запаса энергии, а также достижения гармонии и спокойствия нервной системы. Находящийся в яблочном уксусе калий легко соединяется с наиболее важными элементами в организме, такими как кальций, натрий, железо, магний, хлор, кремний и т. д.

Яблочный уксус должен быть изготовлен из цельных яблок, с использованием и кожуры.

Кроме вышесказанного, яблочный уксус обладает удивительным антисептическим свойством. Нанесение яблочного уксуса непосредственно на кожу, помогает при многих кожных заболеваниях, а также способствует выведению пятен на коже.

В Шотландии широко используют яблочный уксус при варикозном расширении вен, смазывая пораженные места по всей длине утром и вечером и одновременно выпивая ежедневно два-три стакана воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса в каждый стакан. Представьте себе, что хорошо помогает!

Ваша жизнь определяется состоянием крови, которая вырабатывается в костном мозге, активируется через селезенку и циркулирует по всей длине кровеносной системы. Естественным систематическим процессом является полное обновление крови через каждые 28 дней и если этот цикл нарушен, то нарушается и здоровье.

Для поддержания нормального цикла обновления крови весьма эффективны сырые соки овощей и фруктов, а также яблочный уксус хорошего качества.

Ежедневное употребление двух чайных ложек яблочного уксуса в стакане воды, при необходимости два-три раза в день, замечательно действует при чрезмерном кровотечении во время менструального цикла, при кровоточащем геморрое, кровотечении из носа, при кровоточащих ранах и так далее.

Если имеется недостаток соляной кислоты в системе пищеварения и вследствие этого она не в состоянии хорошо переваривать белки, что в свою очередь вызывает повышение кровяного давления, то ежедневное применение от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса перед едой, заметно понижает кровяное давление.

О МОЛОКЕ

В случае необходимости употребления молока, кроме материнского, самым полезным для человеческого организма всех возрастов является СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО.

Молоко ни в коем случае нельзя подогревать выше 47° С, ибо при 54° С энзимы уничтожаются. По этой причине никогда нельзя употреблять пастеризованное молоко. Лучше всего пить козье молоко тут же, после дойки, однако его можно и сохранить в закрытой посуде в холодильнике до двух дней.

Что и говорить, для детей лучшим молоком является материнское, но после материнского — сырое свежее козье молоко.

Недавно я обратил внимание на следующий случай: двадцатидвухмесячная девочка нашего друга питалась молоком матери до одного года и все это время она была здорова и в хорошем настроении, пока однажды ей не дали пастеризованного молока. Ибо отец ребенка содержал двух коз, которые перестали доиться, и потому пришлось давать ребенку пастеризованное молоко из магазина.

Через два дня у ребенка начало течь из носа, он стал раздражительным и беспокойным. Отец ребенка сразу же купил двух новых коз и стал давать девочке СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО. Все беспокойства исчезли в течение двух дней.

Этот ребенок регулярно пьет сырое козье молоко и свежий сырой морковный сок.

Сырое козье молоко является одним из самых чистых продуктов, тогда как коровье молоко редко бывает чистым.

Доказано, что коровье молоко образует много слизи, в то время как козье молоко не образует ее.

Почему же в наше время мало употребляют козье молоко? Причина чисто экономическая: корова дает больше молока, чем коза.

Вообще-то, идеальным случаем было бы иметь участок земли, выращивать свои фрукты на органическом удобрении, иметь несколько ульев, 2-3 козы и жить долгой здоровой счастливой и полезной жизнью.

Эту мечту можно осуществить. Многие осуществили ее и вы можете сделать это, нужно только пожелать.

Вернемся к проблеме молока. Помните, что коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы

выделения близки к идеальному, отсюда и [illegible] дружелюбного нрава. Козье молоко намного лучше коровьего и, конечно, лучше молока курящей и пьющей (алкогольные напитки) матери.

Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и другими болезнями, которыми заболевают коровы.

Качество козьего молока намного выше коровьего, оно более однородно, содержит больше безбелкового азота, белки его лучшего качества с более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища.

Козье молоко исключительно эффективно при поносах у маленьких детей, что объясняется весьма высоким содержанием ниацина.

Тиамин является одним из важных витаминов группы B, принимающим участие во всех основных жизненных процессах человека, от рождения до смерти.

Еще раз напоминаем — подогревайте молоко не выше 47° C. Перегретое, пастеризованное или кипяченое молоко лучше вылить в канализацию, чем дать ребенку. Если давать пастеризованное молоко козлятам, то они погибнут через шесть месяцев.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ

(Эрик выскочил на белый свет с пронзительным криком!!!)

Вот подробное описание того, что делала Валестер Фолтон в период своей беременности и как ее ребенок Эрик процветал на сырой пище.

Читайте его и в будущем поступайте так же!

Это было в июне 1966 года. Я была беременна! Я должна была родить моего первого ребенка в возрасте тридцати трех лет. До конца учебного года оставался еще месяц, но я уже устала от занятий в школе и принятия экзаменов.

В один прекрасный день овощные салаты, которые я так любила, стали казаться безвкусными, как древесные опилки, и я переключилась на совершенно другую диету.

В первый, второй и третий месяц беременности мне ничего не хотелось, кроме грейпфрута и лесных орешков — три раза в день.

Четвертый, пятый и шестой месяцы: кроме грейпфрута я ела и другие фрукты: сливы, груши, яблоки, ягоды, выращенные без химических удобрений.

Мы вычитали, что чай из листьев с медом полезен при беременности и поэтому насушили много этих листьев. Всю зиму я пила настой из листьев малины с медом и 500 г морковного сока ежедневно. Если иногда случалось задержание мочи, я тут же ела ананасы.

Самочувствие было настолько хорошее, что я не ходила к врачу до шести месяцев беременности, но так как родные и друзья были обеспокоены моим нежеланием показаться врачу, то я, наконец, согласилась. Доктор осмотрел меня, удивился сильному биению сердца ребенка и тому, что у меня не было лишнего веса и токсикоза. Он верил в естественные роды и был доволен моей простой натуральной пищей.

Я прогуливалась каждый день, делала упражнения для естественных родов и выполняла домашнюю работу. И наконец, первого марта Эрик выскочил на свет с пронзительным криком. Голова его была покрыта густыми длинными черными и кудрявыми волосами.

Волосы особенно бросались в глаза, ибо большинство новорожденных в наши дни имеет мало волос или их вовсе не бывает.

Изумительный цвет его кожи был предметом разговора врачей и медсестер. К всеобщему удивлению, я была в состоянии кормить Эрика грудью: сначала молоко шло медленно, но вскоре у меня пошло обильное жирное молоко, хотя мне всегда говорили, что такое молоко обычно бывает синеватым и водянистым.

Больничное питание, будучи почти целиком вареным, конечно, не устраивало меня и я просила давать мне из кухни только живую пищу. Сестры постоянно беспокоились о том, что я не получаю достаточного количества белков, поэтому меня буквально заставляли пить по стакану пастеризованного молока каждые три часа. Молоко я выливала в раковину. Мой муж и моя сестра приносили ежедневно по литру свежего морковного сока и мешочек свежеколотых орешков как добавку к моей простой пище. Больничный персонал объявил эти сухофрукты «опасными», ибо, как они говорили, у ребенка от них будет понос. Я не могла понять, как могут повредить сухофрукты ребенку или мне, ведь я употребляла их в течение девяти месяцев, и Эрик великолепно развивался в утробе.

Как хорошо было вернуться домой, к изобилию той пищи, к которой я привыкла. Я с жадностью набросилась на сухофрукты, и, разумеется, от этого ничего плохого не случилось!

60% употребляемой мной сырой пищи составляли фрукты. Я была в ужасе от того что после рождения кишечник Эрика бездействовал.

На 5-й день после рождения у Эрика был первый небольшой нормальный стул, никакого запора, никакого поноса! Почему же стул его был таким редким? Мне это было непонятно. Каждый день, делая клизмы, я удивлялась. Тайна была раскрыта только тогда, когда мы прочли в одной старой книге о питании грудных детей, что у новорожденного в течение недели кишечник может бездействовать. Редкий стул продолжался до тех пор, пока Эрик питался грудью, ибо материнское молоко хорошо усваивается организмом. В шесть месяцев Эрику дали морковного сока. Первая «твердая пища» состояла из мелко тертых бананов и немного авокадо, которые мы ему дали в девять месяцев.

После этого у него стал регулярный стул. До годовалого возраста кроме материнского молока Эрик ел бананы и авокадо плюс морковный сок. Затем мы постепенно начали давать ему замоченные и протертые через сито сырые сливы, финики и абрикосы. Вскоре он начал есть свежие фрукты по сезону.

Как мы заметили, Эрик сам выбирал свою пищу. Иногда он ел только яблоки, несколько дней подряд. Потом он переключался на авокадо и т. д.

Единственное молоко, которое он получал, было материнское (до двух с половиной лет). Теперь он пьет морковный сок, ореховое молоко и фрукты. Он никогда не был одутловатым, у него не выделялась слизь, не было большого живота и опухших желез.

Большинство моих друзей пичкали своих детей кашами и давали пастеризованное молоко из бутылок. Вследствие того, что дети не в состоянии переваривать крахмалы, они без конца простуживались, заболевали гриппом, воспалением легких, сыпью, аллергией и т. д. У нашего ребенка не было всего этого благодаря тому, что мы следовали простым, но твердым (стойким) законам природы.

Теперь уже май 1977 года, Эрику три года. Его пища состоит из свежих и сушеных фруктов, свежих сырых овощей и орехов, семян, меда. Он хорошо развит умственно и физически, полон энергии и очень любознателен.

Выношу свою безграничную благодарность методу доктора Уокера.

СПОСОБСТВУЮТ ЛИ СОКИ СРАСТАНИЮ КОСТЕЙ?

Вот ответ на этот вопрос:

Передаю содержание письма Алень Ванстер, учительницы, проживающей в г. Каплун (Канада)

«Наконец, после нескольких лет планирования, мама и папа уехали в Европу, а мы старались вести дела магазина по продаже натуральных продуктов питания

Вследствие забастовки служащих связи, от родителей не было вестей и вдруг за десять дней перед их приездом мы получаем роковую телеграмму, в котором родители просили прислать денег, и встретить их на автомашине и засеять в ящиках пшеницу. Тут что-то было не так! Десять дней прошли в беспокойном ожидании. И когда наконец они вернулись домой, мы узнали следующее: мотоциклист сшиб маму в то время, когда она проходила через улицу в Австрии и раздробил ей ногу. Одному из известных местных ортопедов чудом удалось установить ужасно раздробленные кости так, чтобы они имели возможность срастись.

Мама хотела как можно быстрее вернуться домой к своей сырой пище и сокам, ибо знала много случаев, когда такая пища способствует замечательному исцелению.

Спустя две недели после несчастного случая они решили вернуться домой, но австрийские врачи считали сумасшествием даже думать об этом. Они полагали, что мама не вынесет болей при переносе ее с места на место. Папа был за возвращение домой.

В дороге она питалась по методу доктора Уокера.

По возвращении мы начали давать ей соки — 100 г сока пшеничных листьев, три раза в день, морковный сок и много чашек чая из окопника — с кореньями и листьями. Мы ей давали много натуральных витаминов С и Е. У нас много персиков, груш, винограда и яблок, растущих без химических удобрений. Днем она регулярно получала смесь молотых семян кунжута и подсолнуха.

Вскоре доктор хотел немедленно взять ее в больницу, ибо рана начала гноиться. После долгих уговоров он, наконец, согласился оставить ее дома, пока состояние не ухудшится, но с условием, чтобы ее регулярно приводили в больницу для перевязок. Это была проблема.

Как бы нам хотелось ставить на рану примочки из сока пшеничных листьев и окопника, но через маленькое

отверстие в гипсе, оставленное для воздуха и [illegible], это было невозможно.

Такое состояние длилось три недели, после чего началось заметное исцеление изнутри. Это было неслыханное явление, ибо лекарства не были применены. Употреблялись только сырые соки и другая натуральная пища, обеспечивающие организм всем необходимым для заживания раны. Состояние мамы постепенно улучшалось, посещения больницы стали редкими.

По истечении шести месяцев, когда был снят гипс, сестры были удивлены тем, что не было обычного в таких случаях запаха. Рентгеновский снимок показал, что малая кость срослась, а большая — нет. Поэтому был наложен гипс вторично. Врач был уверен, что кость не срастется и что понадобится костная и мышечная прививка, так как место перелома имеет много зазубрин, поверхность заживления была большой.

Доктор говорил сестрам в шутку: «Это та леди, которая верит, что Бог и растительная пища исцелит ее», но когда всего два месяца спустя гипс был снят и оказалось, что обе кости совершенно срослись, то самым удивленным очевидцем был тот самый доктор.

Теперь после двадцати одного месяца со дня несчастного случая мама ходит без помощи палки.

Большое спасибо Богу и методу Уокера!»

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

I. Будьте терпеливы

При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, вызывает очищение всего организма. Этот процесс может сопровождаться болями в той части тела, где происходит очищение. Но ни в коем случае нельзя думать, что соки действуют на вас отрицательно, если они свежие и употребляются в день изготовления.

Наоборот, нужно радоваться, что процесс очищения идет полным ходом и что, чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества сока, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья.

Однако не стоит думать, что накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки могут быть изгнаны из организма вон, сразу по щучьему велению. На это требуется время.

11. Говорят, от морковного сока кожа желтеет. Такое заявление доказывает незнание процессов, происходящих в организме и лишено каких-либо основания. Это так же абсурдно, как и то, что красный пигмент свеклы и зеленый хлорофилл шпината пройдет через кожу. Дело в том, что когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневой, то это признак того, что желчи и накопившихся шлаков выходит больше, чем способны пропустить органы выделения. Некоторое их количество выводится через поры кожи, что совершенно нормально.

Если организм токсичен, то такое явление также может иметь место. Оно пройдет, если продолжать пить соки.

Бывают случаи, когда вследствие переутомления, перегрузки или недостаточного сна, хотя мы и чувствуем, что наш организм в хорошем состоянии, имеет место изменение цвета кожи. Оно исчезнет после достаточного отдыха.

В любом случае, когда наш организм восстановится употреблением натуральной сырой пищи и свежих соков овощей и фруктов и очистится от токсинов и шлаков, мы приобретаем огромную энергию, подвижность, отличное здоровье.

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка нездоровых веществ или шлаков в нем замедляет процесс выздоровления.

Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение — это действие потовых желез, выбрасывающих вредные для организма токсины. Почки удаляют из печени конечные продукты пищи и обмена веществ организма. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы организма в виде отработанных клеток и тканей, являющихся следствием нашей физической и умственной деятельности. Если они не выводятся, то вызывают разложение белков, ведущее к токсемии (отравление крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка таких отбросов организма наносит гораздо больший вред нашему здоровью, чем обычно думают, и их выведение является одним из первых шагов к достижению ощутимых результатов.

Одним из быстрых и эффективных результатов очищения организма особенно для взрослых, является следующий:

ВНИМАНИЕ: не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците или имеющихся склонностях к этому. В таком случае применяйте клизмы 2-3 раза в день в течение одной недели или более.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. Цель приема такого раствора не заключается в том, чтобы освободить кишечник, а скорее в том, чтобы извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на отходы точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и изгоняются вон из организма неоднократно в целом 3-4 литра или больше. Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому необходимо восполнить удаленные токсичные и кислые вещества, выпивая два литра свежего сока цитрусовых, разбавленных двумя литрами воды, для быстрого поглощения организмом. Такая смесь даст щелочную реакцию организма. Такая цитрусовая смесь готовится следующим образом: сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута, сок двух больших или трех средней величины лимонов, а остальное количество добавить соком апельсинов с тем, чтобы получить два литра цитрусовой смеси соков. К этим двум литрам прибавить два литра воды.

Начинать этот сок пить через тридцать минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через каждые двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь, все четыре литра.

Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно поесть немного апельсинов или плодов грейпфрута или их сок, или немного сельдерейного сока.

Перед тем, как лечь спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов.

Цель такой клизмы — удалить из складок толстой кишки и тонких кишок отбросы.

Такую процедуру детоксикации проделать три дня подряд, в результате из организма будут удалены примерно двенадцать литров токсичной лимфы и замещано таким же количеством ощелачивающей жидкости. Этот процесс ускоряет ощелачивание организма.

[illegible] и в последующие дни следует пить овощные соки, есть овощи и фрукты в сыром виде.

Если во время и после детоксикации появится слабость, то не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения и вскоре после этого вы обретете большую энергию и бодрость вследствие полного очищения всего организма.

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

(Для детей и подростков применять в умеренных количествах)

Для облегчения описания соков, которые использовались наиболее эффективно при перечисленных ниже болезнях, приведен список их комбинаций: указанные цифры при каждой болезни соответствуют номеру рецепта в списке комбинаций соков.

Для получения заметных результатов у взрослых необходимо выпивать по крайней мере пол-литра сока в день одной или более комбинаций (смесей) в течение нескольких недель.

Соки указаны для каждой болезни.

В случае артрита должно применяться: не менее одной пинты грейпфрута (рецепт 22), также одну пинту сока моркови со шпинатом (рецепт 6), также не менее одной пинты неразбавленного сока сельдерея (рецепт 6) и не менее одной пинты соков моркови с сельдереем (рецепт 37). Весьма желательно добавить одну пинту морковного, свекольного и огуречного соков. Эти соки должны выпиваться в течение дня с интервалами от одного до двух часов между каждым приемом. Полезно знать, что смешивая один или несколько разных видов соков, мы не меняем химический состав каждой смеси так, что действие этой смеси совершенно иное, чем действие каждого отдельного сока, и знание этих комбинаций дало нам возможность получить результаты, кажущиеся невероятными людям, не имеющим в этом опыта.

При подборе соков и их смесей для специфических болезней или состояний необходимо изучить причину этой болезни с тем, чтобы исключить ее, а следовательно, и саму болезнь.

Например при артрите, для лечения которого мы дали различные рецепты наиболее эффективных соков, мы на-

ходим, что причиной его является постоянное *нервное расстройство, что вызывает накопление неорганического кальция* в хрустящих суставах.

Так как пораженный хрящ играет роль магнита для атомов неорганического кальция, то из крови этот кальций накапливается именно там, вместо того, чтобы собираться в других частях тела, как при геморрое.

При артрите атомы неорганического кальция вызывают затвердение хрящей и связок, а при геморрое они образуют свернувшийся фибрин крови. В обоих случаях употребление содержащей эти атомы пищи не вызывает ни малейшего подозрения в том, что может произойти со временем.

Раз уж началось образование артрита, то он постепенно будет прогрессировать, что в конечном счете может привести к деформированию костей.

Одним из наиболее эффективных элементов способствующих растворению этого неорганического кальция, является органическая салициловая кислота. Так ежедневное употребление пол-литра или более свежего сока плода грейпфрута помогает растворению этого инородного вещества. Консервированный сок бесполезен.

Растворение кальция и восстановительный процесс хрящей и суставов сопровождается болями.

Однако растворение неорганического кальция — это первый шаг к постепенному восстановлению; кроме этого ***абсолютно необходимо искоренить отрицательные эмоции:*** злобу, зависть, ненависть, страх и т. д.

Для удаления неорганического кальция из организма, нужно ежедневно выпивать пол-литра сельдерейного сока, очень высокий процент находящегося в нем натрия способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии. Кровяной поток и лимфа уносят этот отход к толстой кишке, а для облегчения действия этого органа следует пить пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Эта смесь соков питает нервы и мышцы толстой и тонких кишок.

Пол-литра морковного и сельдерейного сока, употребляемого ежедневно способствует восстановлению хрящей и суставов, а в дальнейшем приводит их в нормальное состояние.

Этот процесс обычно сопровождается болями, но ради восстановления здоровья стоит перенести все временные боли. Это требует силы воли пациента и сотрудничества всех лиц, заинтересованных в его здоровье.

Лекарства, вакцины, электричество и множество других патентованных и рекламированных средств оказались бесполезными. Успокоение боли не значит исключение причины болезни.

Если человеческий организм страдает вследствие нарушения основных законов, управляющих питанием, то очищение его от отходов и шлаков и питание органическими атомами, содержащимися в свежих сырых овощах и фруктах, обязательно восстановит, по крайней мере, часть энергии и жизнедеятельности организма.

Когда такая пища принимается в виде свежих сырых соков овощей, полученных правильным способом, то результаты получаются быстрее и эффективнее, при условии, конечно, если исключить все отрицательные эмоции.

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Эти рецепты составлены доктором наук Н. В. Уокером, в лаборатории пищевой химии и научного исследования в Норвоке.

1. Морковь
2. Калий (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат)
3. Свекла вместе с листьями
4. Брюссельская капуста
5. Капуста
6. Сельдерей
7. Огурцы
8. Одуванчик
9. Эндивий (цикорий)
10. Зеленый перец
11. Хрен и лимоны
12. Латук (салат)
13. Петрушка
14. Редиска и ее листья
15. Шпинат
16. Стручковая фасоль
17. Репа и ее листья
18. Водяной кресс (кресс-салат)
19. Люцерна
20. Яблоки
21. Кокосовый орех
22. Грейпфрут
23. Лимоны
24. Апельсины
25. Гранаты
26. Морковь и свекла
27. Морковь, яблоки и свекла
28. Морковь, свекла и сельдерей
29. Морковь, свекла и кокосовый орех
30. Морковь, свекла и огурцы
31. Морковь, свекла и латук
32. Морковь, свекла, латук и репа
33. Морковь, свекла и шпинат
34. Морковь и капуста
35. Морковь, капуста и сельдерей
36. Морковь, капуста и латук
37. Морковь и сельдерей
38. Морковь, сельдерей и энвидий
39. Морковь, сельдерей и латук
40. Морковь, сельдерей и петрушка
41. Морковь, сельдерей и петрушка
42. Морковь, сельдерей и шпинат
43. Морковь, сельдерей и репа
44. Морковь и огурцы
45. Морковь и одуванчик
46. Морковь, одуванчик и латук
47. Морковь, одуванчик и шпинат
48. Морковь, одуванчик и репа
49. Морковь и цикорий-эндивий
50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка
51. Морковь и зеленый перец
52. Морковь и латук
53. Морковь, латук и люцерна
54. Морковь, латук и огурцы
55. Морковь, латук и шпинат

56. Морковь, латук и стручковая фасоль
57. Морковь, латук, стручковая фасоль и брюссельская капуста
58. Морковь, латук и репа
59. Морковь и петрушка
60. Морковь и петрушка
61. Морковь и шпинат
62. Морковь, шпинат, репа, водяной кресс
63. Морковь и репа
64. Морковь, репа и водяной кресс
65. Морковь и водяной кресс
66. Морковь и люцерна
67. Морковь и яблоки
68. Морковь и фенхель (сладкий укроп)
69. Морковь и кокосовый орех
70. Грейпфрут, лимоны, апельсины
71. Морковь и апельсины
72. Морковь и гранаты
73. Морковь, гранаты и свекла
74. Морковь, латук и гранаты
75. Капуста и сельдерей
76. Сельдерей, огурцы, петрушка и шпинат
77. Сельдерей, огурцы и репа
78. Сельдерей, одуванчик и шпинат
79. Сельдерей, эндивий и петрушка
80. Сельдерей, латук и шпинат
81. Сельдерей, шпинат и петрушка
82. Сельдерей и стручковая фасоль
83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль
84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль
85. Морковь, спаржа и латук
86. Морковь, редиска и кресс-салат
87. Морковь, пастернак, картофель, кресс-салат

РЕЦЕПТЫ

Составленные ниже рецепты являются результатом тщательных и дорогостоящих исследований Норвокской лаборатории пищевой химии по соколечению.

Следует иметь в виду, что удовлетворительные результаты от употребления этих соков наблюдаются лишь тогда, когда соки получают при помощи электрического «растирателя» и гидравлического пресса, ибо таким оборудованием витамины, минеральные вещества и другие жизненно важные вещества извлекаются из овощей и фруктов лучше, а энзимы в них сохраняются полнее, чем в соках, полученных любым другим способом.

Если соки извлекаются обычными соковыжималками, то необходимо значительно увеличить количество выпиваемых ежедневно соков. Употребление любых соков, если они свежие и сырые в любом случае лучше, чем их полное отсутствие в нашем рационе.

Нашей главной целью в жизни должно стать приобретение обширных знаний и умение применять их разумно.

Мы можем проповедовать мудрость, но мы не сможем заставить людей стать мудрыми. Если вам составляет слишком много хлопот научиться тому, как приобрести и

[illegible] здоровье, то самым легким путем является путь наименьшего сопротивления, т. е. ожидания смерти, а она ведь не за горами.

Если вы внимательно изучили все до сих пор сказанное, то ваше собственное убеждение и разум должны помочь вам следовать по пути естественного исцеления, который спас жизнь многим.

Если указано, что соки не следует применять раздельно, то это значит, что нужно руководствоваться предшествующими рецептами, где указаны соотношения количества отдельных доз соков.

Если в нижеприведенных рецептах не указаны некоторые номера соков, то их следует искать в предыдущих рецептах.

Количество соков дано в унциях (одна унция равна 28,3 г).

№ 2. Морковь — 7
сельдерей — 4
петрушка — 2
шпинат — 3

№ 11. Сок одного лимона перемешать с четырьмя унциями протертого хрена

№ 26. Морковь — 13
свекла — 3
Примечание: следует использовать свеклу вместе с листьями (ботвой)

№ 27. Морковь — 7
яблоко — 6
свекла — 3

№ 28. Морковь — 8
свекла — 3
сельдерей — 5

№ 29. Морковь — 11
свекла — 3
кокосовый орех — 2

№ 30. Морковь — 10
свекла — 3
огурец — 3

№ 32. Морковь — 7
свекла — 3
салат (латук) — 4
репа — 2

№ 33. Морковь — 10
свекла — 3
шпинат — 3

№ 34. Морковь — 11
капуста — 5

№ 35. Морковь — 7
капуста — 4
сельдерей — 5

№ 36. Морковь — 8
капуста — 4
салат (латук) — 4

№ 37. Морковь — 9
сельдерей — 7
Примечание: употребляя листья сельдерея, измените пропорции: 10 унций моркови, 6 унций сельдерея

№ 38. Морковь — 8
сельдерей — 5
цикорий — 2

№ 39. Морковь — 7
сельдерей — 5
салат (латук) — 4

№ 31. Морковь — 9
свекла — 3
салат (латук) — 4

№ 40. Морковь — 9
сельдерей — 5
петрушка — 2

№ 41. Морковь — 8
сельдерей — 5
редиска — 3

№ 42. Морковь — 7
сельдерей — 5
шпинат — 4

№ 43. Морковь — 8
сельдерей — 6
репа — 2

№ 44. Морковь — 12
огурец — 4

№ 45. Морковь — 12
одуванчик — 4

№ 46. Морковь — 9
одуванчик — 3
салат (латук) — 4

№ 47. Морковь — 10
одуванчик — 3
шпинат — 3

№ 49. Морковь — 11
одуванчик — 3
репа — 2

№ 49. Морковь — 13
эндивий — 3

№ 50. Морковь — 7
сельдерей — 5
эндивий — 2
петрушка — 2

№ 51. Морковь — 12
перец зеленый — 4

№ 52. Морковь — 12
салат (латук) — 6

№ 53. Морковь — 9
салат (латук) — 4
люцерна — 3

№ 54. Морковь — 7
салат (латук) — 5
огурец — 4

№ 55. Морковь — 8
салат (латук) — 5
шпинат — 3

№ 56. Морковь — 9
салат (латук) — 4
фасоль стручковая — 3

№ 57. Морковь — 5
салат (латук) — 4
фасоль стручковая — 3
капуста брюссельская — 3

№ 58. Морковь — 10
салат (латук) — 4
репа — 2

№ 59. Морковь — 12
петрушка — 4

№ 60. Морковь — 11
редиска — 5

№ 61. Морковь — 10
шпинат — 6

№ 62. Морковь — 8
шпинат — 4
репа — 2
кресс водяной — 2

№ 63. Морковь — 12
репа — 4

№ 64. Морковь — 10
репа — 3
кресс водяной — 3

№ 65. Морковь — 12
кресс водяной — 4

№ 66. Морковь — 12
люцерна — 4

№ 67. Морковь — 9
яблоко — 7

№ 68. Морковь — 9
фенхель — 7

№ 69. Морковь — 13
[illegible]вый орех — 3

№ 70. Грейпфрут — 6
лимон — 9
апельсин — 7

№ 71. Морковь — 11
апельсин — 5

№ 72. Морковь — 11
гранат — 5

№ 73. Морковь — 9
свекла — 3
гранат — 4

№ 74. Морковь — 7
салат (латук) — 5
гранат — 4

№ 75. Капуста — 5
сельдерей — 11

№ 76. Сельдерей — 8
огурец — 3
петрушка — 2
шпинат — 3

№ 77. Сельдерей — 10
огурец — 4
репа — 2

№ 78. Сельдерей — 8
одуванчик — 4
шпинат — 4

№ 79. Сельдерей — 11
эндивий — 3
петрушка — 2

№ 80. Сельдерей — 7
салат (латук) — 5
шпинат — 4

№ 81. Сельдерей — 10
шпинат — 4
петрушка — 2

№ 82. Сельдерей — 12
фасоль стручковая — 4

№ 83. Брюссельская капуста — 7
фасоль стручковая — 6

№ 84. Морковь — 6
брюссельская капуста — 5
фасоль стручковая — 5

№ 85. Морковь — 8
спаржа — 4
салат (латук) — 4

№ 86. Морковь — 8
редиска — 4
кресс водяной — 4

№ 87. Морковь — 6
пастернак — 4
картофель — 4
кресс водяной — 2

Примечание: использовать ботву и корни свеклы, одуванчика, редиски, репы. Приготавливая морковь, срежьте ее на сантиметр с лишним дальше того места, откуда начинаются листья.

Для удаления химикатов следует тщательно промывать овощи холодной проточной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

ОКИСЛЕНИЕ И ОЩЕЛАЧИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

(о — слабое; оо — среднее; ооо — сильное; ооооо — очень сильное)

Продукты	Окисление	Ощелачивание
1. Миндаль		о
2. Яблоки свежие		оо
3. Яблоки сушеные		оо
4. Абрикосы		ооо
5. Абрикосы сушеные		оооо
6. Спаржа		оо
7. Бекон жирный	о	
8. Бекон тощий	оо	
9. Бананы спелые		оо
10. Бананы зеленые	оо	
11. Ячневая крупа	оо	
12. Ячмень	о	
13. Бобы свежие		ооо
14. Бобы сушеные	о	
15. Бобы запеченые	ооо	
16. Говядина	оо	
17. Свекла свежая		оооо
18. Ягоды всех видов		оо—ооо
19. Хлеб белый	оо	
20. Хлеб черный	о	
21. Капуста		ооо
22. Капуста краснокочанная		оо
23. Дыня		ооо
24. Морковь		оооо
25. Цветная капуста		ооо
26. Сельдерей		оооо
27. Сыр твердый	оо	
28. Сыр мягкий	о	
29. Вишня		оо
30. Цыплята	ооо	
31. Мидии	ооо	
32. Зерно (мука)	оо	
33. Крахмал	о	
34. Клюква***		о
35. Смородина		ооо
36. Огурцы свежие		оооо
37. Одуванчик (зелень)		ооо
38. Финики		оо
39. Яйца	ооо	
40. Яйца (белок)	оооо	
41. Фиги (инжир) сушеные		оооо
42. Рыба	оо—ооо	
43. Фрукты (почти все)		ооо
44. Фрукты, вареные с сахаром	о—ооо	
45. Дичь	о—оооо	

*** Слегка ощелачивает, но образует гипомочевую кислоту.

[illegible]	Окисление	Ощелачивание
[illegible] Виноград		
[illegible] Виноград (натуральный сок)		00
48. Виноград (сок подслащенный)*		00
49. Палтус	000	
50. Ветчина свежая постная	00	
51. Мамалыга и кукурузные хлопья	00	
52. Барашек	00	
53. Барашек тушеный	0	
53. Сало свиное		0
[illegible] Сок лимонный подслащенный	000	
[illegible] Сок лимонный натуральный		000
57. Латук		0000
58. Печень (говяжья)	000	
59. Раки	0000	
76. Свинина тощая	00	
77. Свиные колбасы	00	
78. Картофель (с шелухой)		000
79. Чернослив сушеный		000
80. Тыква*		0
81. Редиска (редька)		000
82. Изюм		00
83. Ревень***		000
84. Рис	00	
85. Лососевые рыбы	000	
86. Пшеница	00	
87. Шпинат		0000
88. Помидоры свежие		0000
89. Помидоры консервированные****		000
90. Индейка	00	
91. Репа		00
92. Телятина	000	
93. Грецкие орехи	0	
94. Арбузы		000
95. Сыворотка молочная		000
60. Молоко цельное		000
61. Баранина (в среднем)	00	
62. Овсянка	000	
63. Сливы сушеные		000
64. Сливы маринованные	00	
65. Лук		00
66. Апельсиновый сок натуральный		000
67. Устрицы	0000	
68. Пастернак		000
69. Персики		000
70. Земляные орехи	00	
71. Перцы		000
72. Оливки	00	
73. Горох свежий зеленый		00
74. Горох спелый сушеный	00	
75. Ананас		000

ПАМЯТКА

Теперь у вас есть необходимые знания, чтобы начать совершенно новую жизнь, если вы, как надеется автор, прочитали эту книжку внимательно от начала до конца.

Следующим шагом является действие. Потребуется много хлопот, чтобы решиться на коренную перемену в жизни, особенно, когда это касается сложившихся в течение всей жизни привычек питания, которые вполне вероятно в корне неправильны.

Предупреждение болезни является разумным шагом в жизни и все молодые люди, которые еще здоровы, должны прочесть эту книгу и применить указанные в ней принципы питания в своей жизни, вместо того, чтобы ждать, пока заболеют и уж тогда пытаться что-то сделать для восстановления своего здоровья.

Мы получаем все больше и больше писем от очень молодых людей, которые прочитали эту книгу, полностью изменившую курс их будущей жизни, вселившую в них энтузиазм для достижения новых целей.

Недавно, одна симпатичная пара из Калифорнии прислала письмо: «Доктор Уокер, пребольшое спасибо. Вот уже 6 месяцев мы следуем Вашей диете, и изменения, которые она произвела — значительны. С тех пор, как я изменила свою диету, наш грудной ребенок стал радостью в доме. Мы питаем его только авокадо, яблоками и морковным соком. Он великолепно растет и полон природной энергии. Да благославит Вас Бог».

Другой молодой человек тоже из Калифорнии, пишет: «Доктор Уокер! Мне 21 год, я новичок в вопросе реформы питания. Я начал изменение своей диеты почти год назад. Теперь практически питаюсь только сырыми овощами и фруктами. Иногда я ем немного творога (с фруктовым салатом) и иногда — орехи. Я перестал есть и употреблять все крахмалы и сахар и т. д. Я — искатель правды в жизни, верю в Бога и верю в природный метод лечения. Я не курю...

Я испытал на себе лекарства и вот почему счастлив увидеть свет правды — жизнь через естественный образ жизни».

Содержание этой книги рассчитано на Вас. Вам восемь лет или восемьдесят — это неважно.

Здоровье является неоспоримой основой для удовлетворения жизненных запросов, удач, как социальных, так и экономических.

Природа наделила Вас телом, которое является ЧУДОМ, а что Вы делаете с ним?

СПЕРВА НАУЧИТЕСЬ, ПОТОМ ДЕЙСТВУЙТЕ — ибо независимо от того, в каком состоянии находится ваш организм в данное время ЕГО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.

При отличном здоровье и энергии, мозг в состоянии работать ясно и любые проблемы и трудности могут быть легко преодолены.

Впереди цели, которые ВЫ должны достичь — УЧИТЕСЬ!!! ГОТОВЬТЕ СЕБЯ!!! ДЕЙСТВУЙТЕ!!!

ОГЛАВЛЕНИЕ

НОРМАН В. УОКЕР

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ

РЕДАКТОР И КОРРЕКТОР *Л. Н. Черкасова*
ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР *И. В. Бережнова*
ОБЛОЖКА *С. Пушкаря*

ИБ № 1829

Изд. № 138/2218. Подписано к печати 14.01.91. Сдано в набор 25.12.90. Формат 84x108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. п. л. 4,20. Уч.-изд. л. 6,9. Усл. кр.-отт. 4,25. Тираж 100000 экз. Заказ № 214. Цена 3 р.

Издательство Ростовского университета, 344700, г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 160.

Малое предприятие «Книга» Ростовского управления издательств, полиграфии и книжной торговли. 344081, г. Ростов-на-Дону, Советская, 57.

Для заметок



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190